

< 元気はつらつ・おもりで体操の会 活動内容 >

この体操は、重りを手首や足首に付けて、腕や足の上げ下げを 10 回行うだけのとてもやさしい体操です。

開催日:毎週 月曜日

開催時間:13:00~13:40

開催場所:法人格 砧町自治会館(砧 6-22-11)

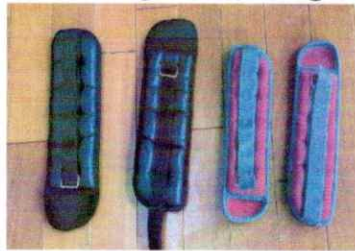
連絡先:代表 小川隆康(090-7251-6808)

見学はいつでも
歓迎しますよ



場所:法人格 砧町自治会館 重さ 黒:1kg/1本 赤:500g/1本

重りを手首や足に付け替に付けて体操



< 体操の特徴 >

- ・ 体操時間 → ①準備体操 5分 ②重り体操(筋力トレーニング) 20分 (35分) ③呼吸体操 5分 ④お楽しみプログラム 5分
- ・ 先生につきっきりで教えてもらわなくても、画像を見て、自分達だけで出来ます
- ・ 「週に1回続ける」ことで確実に筋力がつき、いろんな動作が楽になります

重りを手首に付けて体操



重りを足に付け替に付けて体操



< この体操に参加した皆様の感想 >

- ・ 曲がっていた膝がまっすぐになり、靴下がはけるようになった
- ・ 手が上がりにくかったが、この体操で、スムーズに上がるようになった
- ・ 体操が終わった後は身体が軽くなり、そう快感が残る
- ・ 駅まで歩く速度が早くなった
- ・ 体操しながら参加者の皆さんとおしゃべりするのが週1回の楽しみだ
- ・ 参加者と友達になり、観劇会などと一緒にいくようになった……等々

以上