

# 椅子に座ったストレッチ



## DE 体カづくり

H29年8月22日（火）9：00～10：00

当センター 大会議室にて「椅子に座ったストレッチ DE 体カづくり講座」を開催いたしました。

講師は、「アミーゴスプラザ」の青山雪会さんです。

椅子を使うことで、足腰が弱い方、運動不足や運動が苦手な人も、無理なく気軽にストレッチができるそうです。

何も無い所で転んでしまう、肩こりがなかなか治らない等のお悩みや、体力の衰えのせいかもしれません。ストレッチで体幹を鍛えて、体力を取り戻しましょう！

今回は、誰でも楽に始められる 椅子を使った様々なストレッチを約1時間、丁寧に教えてもらいました。これなら家でも続けられそうですね。

参加した人たちは、ストレッチ終了後、スッキリ笑顔でしたよ（^^）



肩甲骨をゆるめます



足と足裏をのばします



腰を回してほぐします

