

足ゆび 足腰体操



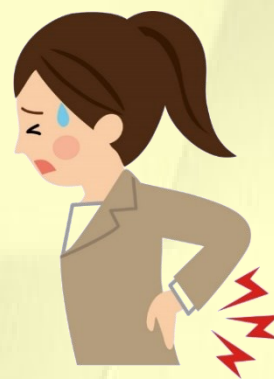
令和3年9月～令和4年3月
毎月第2土曜日 午後

① 1時半から2時半 ②3時から4時 各回7名 (先着順)

9月、10月は終了しました。

無料あんまでお世話になった講師が、

『膝痛、腰痛等を抱える方の予防・改善、運動不足のカバー』
になれば、という事で講座を開始しました。



感染予防上、2階の和室2部屋を参加者7名と講師3名
でゆったり使用しています。

椅子に座ったままで、足を動かしたり、畳の上で身体を
動かしたり…誰にでも出来る簡単な運動ですが、質問に
答えてくださったり、イラスト付きの資料で丁寧に教えて
くださいます。



9月・10月の講座は終了しましたが、参加の皆さん気持ちよく動かれ、好評でした。

