

8月の「おしゃべりお散歩会」は、 外は暑いので室内運動しました。

号外

2009年8月18日

やっと梅雨明けしたと思ったら暑い日が続きますね～。

夏場の運動は熱中症や日焼けに気をつけて、時間帯や服装に工夫をして安全に行いましょう！

今月のお散歩会は2階のスタジオで室内運動を行いました。

午前10:00、Tシャツと短パン姿でやる気マンマン！今回集まったのは3人でした。鏡に向かって椅子を並べて、まずはタオルを使った足の体操から始めました！足指だけで床に敷いたタオルをたぐりよせる足裏の体操です。これは足裏の筋肉を鍛えたり足のむくみをとる効果があります。

次は全身のストレッチ！「あ～伸びてる！伸びてる！」と筋肉が伸びるのを感じることができたよう。椅子に座りながらでもいろんな所を伸ばすことができ、普段のデスクワークの合間やテレビを見ながらでもできますね。

ストレッチで全身をほぐしたら、音楽に合わせてリズム体操！手や足が思うように動かなかったり右や左が逆に……。でもとっても楽しく動けました。リズム体操を終えると汗がじんわり出てきて体がぽかぽか。脂肪が燃えてくる感覚ってこんな感じ？！

そんなこんなであっという間の1時間。室内でしっかり楽しく運動することができました。

暑い時期はなかなか外での運動ができないのが悩みの種ですね。そんなときは室内でもできる運動がありますので、気になる方は運動指導士まで。

来月からは少しずついい季節になってきますね。

9月のお散歩会はこの島へ、そして10月はバスハイクと目白押しです。

ぜひ、今まで参加された方もそうでない方もどんどんご参加ください！！

次回は、**9月16日(水) 10:00 能古渡船場(姪浜)**

「この島アイランドパークでのこのこウォーキングゥ～！」

～第2回のこのこボール選手権開催！～

前回、大好評だったこの島アイランドパークへ今年も行きます。

コスモスの季節にはまだ早いですが、季節の花が楽しめます。

そして、白熱した「このこボール！」今年もやりますので、おたのしみに☆

※雨天の場合は中止です。

☆要申込☆

