

お散歩会(11月)報告

10月は能古島でのこのこボール予定でしたがなんと台風！！

前日には中止が決定となり残念でした(T_T)

今回は院内で太極拳とフラダンス！

初めての試みでしたが参加人数は、途中参加も含めトータル9人。

まずはフラダンス☆☆

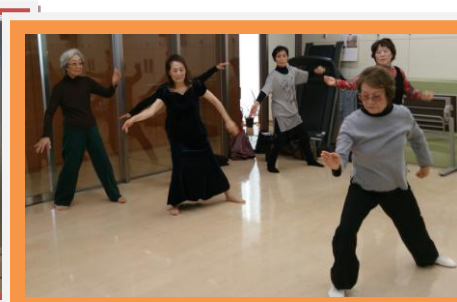
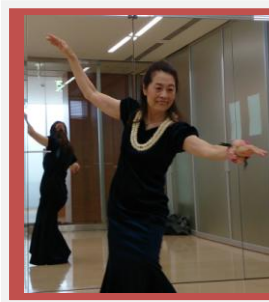
山本先生の指導の下、基本ステップを練習後、一通り流してみました。

最後に山本先生が曲に合わせてみんなの前で踊りを披露して下さいました。

次に太極拳☆☆

松尾先生の熱心な指導を見ながらゆっくりとした動きではありますが手と足の動きが難しいようで皆さん四苦八苦されていました。

初めての試みでしたが笑顔が絶えず皆さん楽しそうでした。



南風通信

みなみかぜ

11月号



感想

・途中遅れて入ったのですが、みなさんの温かい人柄が伝わるくらい笑顔のお教室でした。太極拳はゆっくりできればやれると思っていたのですが大間違いで、手や足の動きが難しく、体の体操でしたが頭の体操でした。30分もすれば爽やかな汗をかき気持ち良かったです。

是非2回目も開催して頂けると嬉しいです

・太極拳は1つ1つの形をじっくりやってみたい

・フラはやってみたかったのが楽しかった。今度はスカートをはいてやってみたい

・別々の時間でやってみては…

ワンポイントアドバイス

運動というと身構えてしまう方は…

まずは『姿勢を良くして生活する』事から始めてみてください。

複式呼吸をしながら、立っている時や座っているとき、『背筋をピンと伸ばす』ことを意識して下さい。

お腹の周りの大きな筋肉を使うので、消費カロリーがアップします。

是非試してみてくださいね！

運動指導士兼看護師

野口昭恵

H26年1月のお散歩会のお知らせ

新年度の1回目は毎年恒例の三社詣です

日時：1月7日(火) 10時当院玄関集合

参加希望の方は予約が必要なので受付で申し込みをお願いします

予約締切：1月6日(月)迄

