

コニーちゃん'Sレポート

健康教室8月号



さて8月のコニーちゃん健康教室は!

8月2日(月)は「脳も身体もわくわく」、16日(月)は「懐かしいあの曲でダンス」がテーマのリフレッシュ体操です♪

いつも通り感染予防対策は徹底して行いました。

脳トレ🧠の体操は考えながら動くのでときどきこんがらがるとのが難点! 懐かしい曲は…なんとペッパー警部🎵です。会場中がピンクレディーだらけでした(^^♪

8月21日(土)の『トレーニングコース』では、足の指さきでじゃんけん🎲🎲🎲 仰向けに寝てじっくり呼吸🌬️と派手な動きはなくともみんな汗かきかき👏です。先生もじっくり見てまわりどんどん指摘されていました。健康教室のモットー【継続は力なり】です👏

脳トレ🧠👏



ピンクレディ あらわる♡



トレーニングコース 🎵



足のゆびって1?
あれれ??



すって～はいて～
地味そうでお腹にきく～👏

Produced by

CONYX

