

# コニーちゃん'Sレポート

## 脳活と貯筋運動教室 (Part 1)

12月号



### 「みんなで LET's トレーニング」

9月から始まった「脳活と貯筋運動教室 (Part 1)」が終了しました。9月の時点で、13名の参加者でしたが、12月17日の最終回の6回目には20名の参加者で活動することができました。1月からの「脳活と貯筋運動教室 (Part 2)」では、22名の参加を予定しています。

参加者さんからの口コミやご紹介でお仲間が増えるのはうれしい限りです。一人ではできないけれど、仲間がいればできることは多々あります。年齢も性別も体力もみなさん違いますが、「健康な体でいたい!健康年齢を伸ばしたい!」の願いは同じです。そして、無理なく参加者の方々の個々の能力を考えながら、運動の段階や強度を変えて指導していただいているのが、森永先生です。

年齢は教えていただけませんが、声は大きく張りがあり、マイクなしでもホールの隅々まで声が届き、身体は柔らかく、優しい笑顔が素敵なお人です。不肖、わたくし(66歳)も、森永先生に叱咤激励を受けてトレーニング頑張っています(^0^)



LET's  
Training!

