

コニーちゃん'Sレポート

脳活と貯筋運動教室

9月号

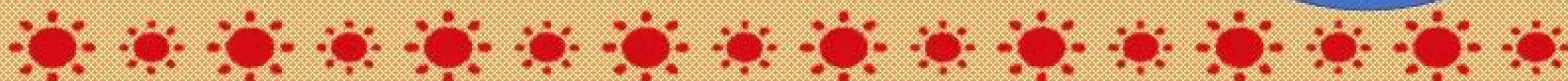


「からだを動かそう!」

7月から始めたこの健康教室も一期3カ月が終わりました。毎日真夏日が続き、冷房の効いた部屋でじっとしている期間が多かったと思いますが、当教室へ参加してからだをうごかしていただいたみなさんありがとうございました。

本教室は、筋肉にゆっくり負荷をかけ、無理なく体を動かすものです。また、脳活では指の動きなど、何故これができないのと思うような脳の活性化のための運動もあります。10月から、新たな期に入ります。

筋力低下予防にご一緒にどうですか？



Produced by

CONYX

