

コニーちゃん'Sレポート

脳活と貯筋運動教室

2024年 3月号



川

「からだを動かそう!」

1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。寒い日が続きましたが、春の訪れとともに外出する機会が多くなったと思います。当教室へ参加して身体を動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。4月から、新たな期に入ります。貯筋運動の歌と共にゆっくりじっくり筋力低下予防にご一緒にどうですか？



Produced by

CONYX

