

令和3年度 市民ふれあい学級 体のびのび！気分スッキリ！ストレッチ教室(全3回)

4月23日から5月7日までの金曜日に、3回に渡りストレッチ教室を行いました。



普段から身体を動かさないでいると、関節などの可動域が狭まり、腰痛や肩こりなど様々な不調の原因となる場合があります。

ストレッチ体操は継続することで、段々と身体が柔らかくなり、疲れにくく、また転んだ時などに骨折など重症化を防ぐことができます。ラジオ体操やテレビ体操などでもよいストレッチになるため、時間を決めて継続することが大切だそうです。



講座の中で、度々行う前屈や腰、首を回す定例の動きがあり、その日の講座の最初と後半でも、ちょっとずつ可動域が広がる実感があり、日々継続して行うことの大切さを感じました。

今回教えていただいた須江邦利先生は、中込公民館学習グループ「ストレッチ愛好会」でも講師を務めています。ストレッチ愛好会は毎週月曜午後1時30分から、中込会館で活動していますので、興味のある方はぜひ中込公民館 62-0504 へお問合せください♪