

市民ふれあい学級

はじめての健康体操教室（全3回）

2月2日(木)9日(木)16日(木)の3日間、中嶋洋子先生のストレッチ教室を行いました。冬に硬くなりがちな筋肉を動かし、自宅でも簡単にできる運動で、不快な症状を解消する方法を学ぶ講座で、首や肩の凝り・痛みを筋力やストレッチで予防・軽減しましょうという目的です。足指の揉み解しから入って、全身の筋肉の凝りをほぐす初心者向けの講座です。皆さん体の硬さを感じ、自分のできる範囲で無理せず行っていました。

