

R5文化教室

筋肉のバランスを整え、正しく使うための 「筋コンデショニング教室」



<日時・場所>

令和5年6月11日・25日（日・全2回）10:00～11:30・青海公民館

<講師>

椋本 敬子さん（フィットネスインストラクター）

<参加者>

延べ 28人（18歳以上の人）

<事業内容>

自重(自分の体重を負荷にする)を使い、体幹を鍛えることで、柔軟性を身につけ、長い人生を動ける体で送るために筋肉のバランスを整える運動を学んだ。

<講座を終えて> ※参加者アンケートより

- 内容が盛りだくさんで忘れないうちにメモします。ボールも買ったので、やったことを思い出しながら、家でも運動したいと思います。
- なかなか自分では運動できないので、明るい先生と楽しく運動できて、とても良かったです。
- 大変有意義で、気持ちよくできました。先生の説明も良くわかるので楽しかったです。
- 回数をもっと増やして欲しかった。