

シニアスクールⅠ

「ストレッチでリンパの流れをよくしよう！」



<日時・場所>

令和5年7月5日（水）・12日（水）10：00～11：30 青海公民館

<講師>

三井 さやかさん（LAストレッチインストラクター）

<参加者>

15人（7/5）・21人（7/12）（市内在住又は在勤の55歳以上の人）

<事業内容>

・LAストレッチとは、タオルを使ったセルフストレッチです。短時間のストレッチで柔軟性が向上し、体温を上昇させリンパの流れを促す効率のよい運動で、自宅でも簡単にできるような、日常生活に取り入れられるものを学びました。

<主な参加者の声>

- ・今までの自己流のストレッチでは長続きしませんでした。今日の先生のお話を聞き、全く意味のない動きをしていた気がします。リンパの流れ、筋肉との関係などもっと勉強したいと思います。
- ・時間みっちり教えてもらえてよかったです。リンパは流したほうが良いと思うので、その方法がわかり、これからも続けたいと思います。
- ・普段ほとんど運動もしていないので、肩こりや腰痛などがあり、今日のストレッチはとてもちょうどよく気持ちよかったです。