



Y・S 通信

《発行日》
2021年
11月11日
No.25

第3期 筋トレ教室開始

令和3年度第3期「筋トレ教室」が始まりました。10月1日(金)のリズム体操から始まり、毎週水曜日と第2・4金曜日は、体幹トレーニングや筋力・柔軟性を高めるストレッチ、呼吸や姿勢を意識したトレーニングを行っています。第1・3金曜日は、音楽やリズムに合わせて楽しく身体を動かす軽体操を行っています。今回はラジオ体操やマツケンサンバを取り入れています。

参加者はのべ50人です。「健康のために頑張ります!」「仲間づくりのために参加しました」「音楽に合わせて身体を動かすのって楽しい」等々、たくさんの声が聞こえてきています。



秋から冬へと移行の時期を迎え、日毎に寒さも身にしみる季節になりました。風邪などひかないように心がけましょう。

10月から佐々木と吉田の2人体制になりました。至らないところもあると思いますが、よろしく願います。