

～令和6年度 シニア学部古川校 開催レポート 第2号～

【古川校 第2回講座開催】

6月26日(水)に、シニア学部古川校の2回目を古川町公民館で開催し、7名の方にご参加いただきました。「ココロと体をリフレッシュ!! (楽しい音楽体操)」と題し、バランスボールインストラクターの岡野杏理氏を講師にお招きしました。

今回は、イスに座った状態で音楽にあわせて楽しく動き、健康になるための軽い運動を学びました。手をあげて延ばしたり、ひっこめたり、肩を回したり、胸を張り筋肉を伸ばしたり、足を伸ばしたり、開いたり、上半身を回したりといった運動を、懐かしい昭和のメロディーに合わせて楽しく行いました。

参加者からは、「いい運動になり、身体が軽くなりました!」「ひとりではなかなかできないけれど、仲間と出来てとてもよかったです」といった声が寄せられました。

