平成28年 7月健康体操ゼミナール テーマ

今回のテーマは

- _{先月に引き続き}「姿勢」その 4 です。

6月のゼミナールは、10に分かれた各グループから色々なアイディアが出され、みんなで検討するという、まさに"ゼミナール"らしい展開となりました。

体操について考え、やってみて、感じて、人の意見を聞いて・・・、体操への理解を深める一つの方法としてとてもよいと思います。健康体操に関わっているリーダーさん、一度覗きに来てください。どうぞ色々なご意見をお聞かせください。みんなで体操を楽しみましょう。

7月のゼミナールもまたまた『姿勢』となりました。時間切れのためまだ提案されていないアイディアがあります。あまりきちきち計画せず成り行き任せのアバウトな会です。気軽にご参加ください。

- 前回参加できなかった方も、大丈夫!大歓迎です。
- 姿勢を正しく保持するために、どのようなトレーニングや練習をしたら良いか?皆な で考え、やってみましょう。
- なぜ姿勢のための練習になるのか・・、<mark>屁理屈</mark>でみんなを納得させよう! 姿勢についての考えが深まります。

大勢のご参加お待ちしております。

健康体操教室ハローフレンズ イノア

代表 伊藤 敦子