

平成28年 9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5 プラスウォーク** です。

8月のゼミナールは、7月に一度抜けた**姿勢のディスカッションの続き**を行いました。

どのグループもとてもよいアイデアを出してくださり、みんな“合点、合点”と、動きの体験とともに考え方もお互いに勉強しあうことができました。

9月は、発表がまだのグループがあと少し残っているので、その続きの発表と**姿勢の次には“歩くこと”**をテーマに進めたいと思います。日程も**予定通り9月4日 第1日曜日、13:30から**です。

- 初参加という方、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・・・、**屁理屈**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