

平成29年 1月健康体操ゼミナール テーマ

今月のテーマは

続・姿勢から歩きへ

12月のゼミナールは「歩き」のテーマにもどり、黒田恵美子先生の『100歳まで歩こう』の本を参考に、歩きについて考えるという正常路線にやっともどりました。

歩く前のチェックや姿勢の問題、歩きの効果を最大限に得るための身体づくり・・・、など、ただ歩きさえすればよいというものでもないと思っています。私たちの目標は「死ぬまで自分の脚で歩く」です。足、脚大事!!!

1月は12月の続き、グループに分かれて、各部位ごとにどのように身体を整えるか、鍛えるか・・・、歩く前の段階について考えます。自分の経験や知識から、自分たち独自の方法を考えます。新、珍提案大歓迎。既成の本には書いていない斬新な提案こそゼミナールを楽しくさせると思います。

- ゼミナール初参加という方、大丈夫！大歓迎です。
- 健康体操に関わるリーダーの方、一緒に考え、実際にやってみて知見を広め、今後のレッスンに役立てましょう。

今月は変則です。1月15日(日)13:30~15:00

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