

ポールを使った体幹ストレッチ



1月14日（木）、21日（木）、28日（木）の3回シリーズで「ポールを使った体幹ストレッチ」を開催しました。
長野市のスポーツ教室などで指導されている西澤真由美先生を講師に迎え、冬の寒さを吹き飛ばすような元気いっぱいの講座になりました！



体の柔らかい方が多くてびっくりでした！

参加された皆さんは、回が進むごとに体が軽くなった、気持ちよかったと実感されたようです。ストレッチポール1本で色々な部分を効果的にストレッチ出来ることを学び大満足の様子でした♪



テニスボールでお尻のエクボをぐりぐりするストレッチも…



体中の筋膜を気持ちよく伸ばして～



トークも楽しい西澤先生♡

★ご好評につき来年度成人学校講座になります★
令和3年5月27日（木）～
1学期制12回 受講料 8,000円
※詳しくは安茂里公民館までお尋ねください。