



リラックス & ストレッチ

5月の活動報告

Vol. 68

2020年6月号

5月の毎週水曜日の午前中はリラックス&ストレッチを行いました。体のほぐしや健康や運動不足の解消の目的で、ラジオ体操（第1・第2・みんなの体操）や体幹トレーニングやヨガを行います。

どのトレーニングも筋肉を使用するので、O脚や姿勢の改善や体の引き締まる効果が出て、気持ち良くなり、疲労感を取る事ができてとても良かったと思います。在宅勤務や勉強や自粛や天候不良等の際に家でこのように行くと、気分転換やリラックスになり、運動不足・ストレス解消になります。是非、皆さんにもおすすめですよ。

特に私は一番おすすめなのは体幹トレーニングで、筋肉がブルブルと震えて、毎日行くと筋肉や体力がつき、ダイエット効果が感じる事ができます。（Y.H.）



↑
皆さんとても楽しそうに
やっていて、よく頑張りました！
お疲れ様です！

