

# 楽しく体操

活動の中に「体操」があります。

午前の始まりは「ラジオ体操」、午後の始まりはタオルを使った「地活体操」を行ってウォームアップをしています。

曜日により「ストレッチ」の時間もあり、お体の状態に合わせてヨガマット組・椅子組に分かれて20分ほど体をほぐしています。

いずれも自分のペースで無理せずに、掛声を出し合い楽しく体操をしています。

身体を動かすと良いことが多くあります。

- ①筋肉の柔軟性が上がる
- ②ケガ予防
- ③肩こりや腰痛の緩和
- ④疲労回復
- ⑤血行改善

そして、気持ちもリフレッシュされますよ。

ラジオ体操



地活体操



ストレッチ（椅子）



ストレッチ（ヨガマット）

