

9月27日（水） 基礎コース 実技「健康づくりのための運動」

講師：花岡 大 先生

体のバランスをとる動作は、脳の働きに大きく関係しています。  
つまり、脳を鍛えることにもつながるのです。手を交互にグー、パー、足の指で、空気を抜いたボールを掴んだり、片足立ちをしたり・・・。  
普段、自然に立ったり歩いたりしてバランスをとっているのに、意識してとろうとすると意外と難しいようです。

