

11月21日（水） 実践コース

実技：「健康づくりのための運動」

講師：岩沢 妙子 先生



最初に体を少し温める準備運動をし、後半は音楽に合わせて先生と同じ運動をするという脳トレを行いました。

音楽に合わせて、身体を動かしながら、声を出すをいうのは、3つのことを同時に行うため脳トレになるのだそうです。先生からは「間違えもいいですよ」や「声を出してください」など皆さんが思っていた脳トレとは違うトレーニングで、楽しい授業となりました。