

10月17日（水） 実践コース

実技：「健康づくりのための運動」

講師：橋爪 明子 先生



春学期に教えていただいた足裏をほぐすマッサージを復習し、さらに新しく身体をほぐすための体操を教えてくださいました。見た目はそんなに大変そうではないのですが、実際に行うとちょっと大変な運動もあり、じんわりと汗が出てくる体操でした。