

1月12日（土）

2年生：『健康づくりのための運動』

担当教員：掛巢 ますみ先生

深山 元良 先生



エアロビクスの基礎的なステップ、足を左右に足踏みから始まり、腕を上下左右に動かしていく運動や、柔軟、インナーマッスルを鍛える動きなど皆さん大汗をかきながら…それでもいい笑顔です！
とてもいい運動になりましたね！

エアロビクスのあとには、
「ロコモティブシンドローム」
ではないかの簡単なチェックを
行いました。
皆さんまだまだ健康です！

