



SC 通信 VOL.3

出張!! みんなで楽トレサークル 3

発行：地域包括支援センター・杉岡
令和7年6月



R7年6月17日(火)コパンスポーツセンターの岡本トレーナーによる「出張!!みんなで楽トレサークル」を行いました。この日は、先週の梅雨の長雨から一転、真夏の日差しを感じる中、東区自治会館に多くの皆様方が集まりました。

・～参加者アンケート～

- ・楽しくトレーニングができた。
- ・イスに座ったままで運動できるのが良かった。
- ・どれも楽しく皆様が体操でき、持続できたらいいなあ。「継続は力なりで。」
- ・いろいろな人が、その人に合ったレベルでOKと言って下さるので良かった。
- ・手足が頭で理解できても、実際には思うように動かない。
- ・家でできそうな運動があったのでまた参考にします。
- ・ワークショップ(物づくりとか手作り)
- ・座談会や歌を歌える教室があればいいなあ。
- ・また会館で楽トレができればいいなあ。



楽トレは皆さんが**楽**しく筋トレ、脳トレできるメニューになっています。今回も**楽**しく笑い声に絶えない90分でした。

7月、8月、9月の第1月曜日に東区自治会館で、14時から15時までサロン活動することになりました。今後も東区のみなさまの楽しみが増えそうでうれしいです！



楽トレ ワンポイントアドバイス!!

椅子に座って体操する時の姿勢
イスの前方に座り、肩幅に足を広げ、胸を張り、顎を引き、軽くお腹に力を入れて始めましょう。

