

10月開講決定！！

10月7日(水)・14日(水)14時～ 剣道場

からだ1アクション教室

年齢とともに低下しやすい、バランス力や反応力を引き出すため、「とっさに身体が動く力」「転びそうなときに立て直す力」の維持・改善を目指します！

人や物を素早く避ける

躓いたときに、とっさに一步を出す

赤信号に気づいてブレーキを踏む

日常生活では、見て・判断して・身体を動かす力が必要です。



この教室では、**理学療法士**が講師となり、

- ・身体を整えるストレッチ
- ・合図に合わせたステップ運動
- ・ボールを使った反応運動
- ・バランス運動
- ・頭と身体を同時に使う運動などを

ゲーム感覚で楽しく行います

メニューは一人一人の体力や身体の状態に合わせて調整でき、椅子に座ったままでも参加できます。運動が苦手な方や体力に自信がない方も大歓迎です。無理なく自分のペースで楽しめますので、どなたでもお気軽にご参加ください！

