

お手玉のように軽い!!

300gの玄米入りダンベルを使って♪



玄米ダンベル体操

金沢区『街の先生』

講師 嶋本和子 先生



足の指を閉じて

グ〜〜



足の裏がつりそう〜
🤡



足の指を開いて

パ〜〜

5月18日月曜日

嶋本先生の玄米ダンベル体操が楽しく行われました

まずは、椅子に座ったまま、足の先からストレッチ

足指グー・チョキ・パーは、先生の発声に合わせて出して😊その次は、勝つように、そして負けるように出して???)と頭もフル回転!

手の平も、ギュ〜と握ってパッと広げると血液がめぐり、末端までポカポカになりました

十分、からだをほぐした後は、一つ300gのお手玉のような柔らかかみのある玄米ダンベルを使って、音楽にのって、踊るように体操を行いました

ご参加いただいた皆さまには、『継続的に行いたい』とご好評でした

先生が活動されているお教室には、長年玄米ダンベル体操を続けている94歳の方がいらっしゃるそうです!始められた時と同じように動くことが出来るそうで、継続は力なり!!からだを動かし、頭を使ってフレイル予防を頑張りたいと思いました

