

2011 年度 O R C を利用した高梁市老人クラブ健康教室
第二回開催報告



寒い日が増えてきましたがいかがお過ごしでしょうか。先日、埼玉の実家から柿が届きました。渋柿は一つもなく、おいしい柿でした。高梁の柿も一時はたくさんなっていました。だんだん数が少なくなってきましたね。

さて高梁市にお住まいの老人クラブ会員で、体力づくりに関心がある方を対象とした健康教室の第二回目が 11/24（木）に開かれました。今回は、ピラテスの船江先生をお呼びしての開催です。

下にその時の様子を写真に収めましたのでご覧ください。



まずは前回 9 月教室の結果報告です。



いよいよピラテス体操の開始です。皆さん大丈夫でしょうか。



はじめは、横になって呼吸を整えます。



体をねじったり伸ばしたりしながら、ストレッチです。



ピラテスの船江先生の妙技をご覧ください！



簡単そうに見えますが、実はとても難しいんですよ！



最後は、整理体操です。皆さんお疲れ様でした。

少しでも皆さんの健康に役立てるきっかけになれば幸いです。

保健福祉研究所一同

2011.11.29