

西濃ブロック勉強会 バランスボール

日時 令和4年8月7日 10時から
場所 大垣市総合福祉会館 4階
参加人数 17名
講師 竹中まり子先生 辻ゆみ子先生

バランスボールの座り方から教えてもらい、ストレッチ・バランスのとり方、あとは軽い運動と脳トレも行いました。

バランスボールに座って音楽を流してリズムをとりながらの体操は関節への負担も少なく楽しくできました。

足も使い、手の上げ下げなど全身の有酸素運動でとても良かったです。

☆体力アップ、体力維持

☆自律神経を整える効果

☆骨盤矯正、腰痛

☆気持ちに余裕を持てる

と言った効果があります。

家でちょっとした時間にできる体操でしたので、取り入れていきたいと思いました。



