

5月24日(火) 公民館講座

バランスボール教室②

2回目は、まずバランスボールに座って、首、肩の運動をしました。
次にグループに分かれて「連想ゲーム」をしたり、「ジャンケン」したり、
「スクワット」したり・・・ 楽しく、いい汗をかきました！



まずは、首の体操！



講師：安田 美雪 先生



勝った～！

グループに分かれてボールに座り、
手と足を使って「ジャンケン ポン！」



皆さん、
いい姿勢ですね！



ボールを持って、スクワット！「いち、にい、さん・・・」意外とキツイ！



「センチメンタルジャー
ニー」の曲に合わせて
ポン・ポンしながら踊り
ました！楽しかった！