

## ロコモ体操

- 開催日 : 平成26年1月14日、21日（火曜日2回）
- 会場 : 埼玉県県民活動総合センター 体育館
- 講師 : 遠藤 良江先生



天使の羽根の運動（肩甲骨）  
肩コリ解消！肩甲骨の柔軟性を高める



みんなで協力して、頭の上から、股の下から、体の横から、ボールを渡す。



2人組、4人組、・・・みんなと手をつなぎダンスを楽しみました。（\*^\_^\*）



股関節、腰のストレッチや腹筋をちょっと頑張りました。

・・・内容・・・

大阪弁・山形弁の「ラジオ体操第1」に皆さん笑いをこらえながら体をほぐし、天使の羽根と呼ばれる「肩甲骨」のストレッチを念入りに行いました。

パワー全開の遠藤先生の声に合わせて、歩行をしながら肩関節・股関節・筋力運動を行いました。

2人組・4人組・8人組・・・そして全員で手をつなぎダンスをしたり、ジャンケンゲームをしたり、笑顔で参加者同士の親睦も深めることができました。

頭の上から、股の下から、体の横から、ボールを渡す動きは、肩関節や股関節の柔軟性を高める運動です。楽しくゲーム感覚で「ちょっと」だけ頑張ってロコモティブシンドローム予防を実践いたしました。

『365歩のマーチ』のダンスは、全身運動でした。（ストレス解消！）

毎年、大好評の遠藤先生の「ロコモ体操」平成26年度も実施する予定です。皆様、楽しみに待っていてください。今回参加されなかった方も是非、参加しませんか！