

わかくさ女性学級

開催日時：令和6年8月7日（水） 午前10時分から12時00分	～第5回講座～ 「体をほぐしてリフレッシュ ～かんたんエアロビクス～」
対象者：花巻市わかくさ女性学級	
開催場所：生涯学園都市会館（まなび学園）	受講費・材料費：0円

講座の様子

第5回の「かんたんエアロビクス」はエアロビクスのルーツについての説明を受けるところから始まりました。全員エアロビクスは、全く初めてという方々だったので、「ついていけない時は無理して行わず動きを止めて休む」「分からなくなった時は楽な姿勢や足踏みで行う」というアドバイスのもと、行われました。

音楽に合わせ、ゆっくりと体を慣らす準備運動から始め、徐々に動きのあるエアロビクスへと進み、足を左右に動かしたりする動きに、腕の動きも加わり混乱しながらも、みなさんエアロビクスを楽しみました。後半は、ゆったりとした音楽に合わせて、筋肉をほぐすようなストレッチを行いました。姿勢を正しくして行うことが大切ということで、きれいな姿勢の取り方、体のどこに力を入れたら良いのかなども教えて頂きました。

講師は、こまめに休憩を取ってくださり、動いている時には優しく励ましながら、楽しく動けるように指導して頂きました。「体を動かして気持ちよかった」「久しぶりに汗をかいだ」「呼吸の仕方を思い出した」等の感想が聞かれリフレッシュできる講座となりました。

