

## 2023年2月13,27日 まなびのトルク『いつまでも元気に歩く！姿勢改善&筋力アップストレッチ』第2回/第3回 回を重ねるごとに深い呼吸・ストレッチを実践



### ●「人生の最後まで、自分の足で歩いていたい！」

ストレッチを始める前に実践した参加者同士のトークタイムでは、参加動機や普段の運動について話されていました。12月に開催したフェスタに参加し「自分が求めていたのはこれ！と感じた」や「いつまでも元気に歩く」というテーマと同じ動機の方も。「そうそう、分かる！」など共感の声聞こえ、まだまだ話し足りない様子でした。

### ●内腿を鍛える・内転筋を意識する

バレエの足のポジションで立ち姿勢を整え、音楽に合わせてストレッチ開始。ゆっくりとした動きでも鍛えている筋肉を実感でき、じんわり汗をかきます。講座間や講座修了後でも、ご自身で実践・継続ができるように、「綺麗な姿勢を作る方法を私から盗んで！覚えて帰ってください！」と先生からの励ましのお声もありました！

事業概要

日時：2023年2月13日/2月27日（月）

場所：四条リージョンセンター  
（やまなみプラザ）多目的ホール

主催：東大阪市

公式LINE



QRコードを読み取りお友達追加よろしくお願ひします！

お問合せ

トルクひがしおおさか事務局

06-6373-5377（平日10:00-17:00）