

2023年3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4回/第5回

講座後も自分で継続していけるように



●復習しやすい講座だから、日常にもストレッチを取り入れられる

先生のカウントに合わせた深呼吸は難しいですが、半数以上の方ができるようになってきました。「ウォーキングの時に着地や姿勢を意識するようになった」「呼吸法を取り入れて過ごしてみた」等、ご自宅でも復習されています。ウォーキングにもステップを取り入れ、講座内容もレベルアップ。「もっと姿勢よくなりたいたい！」と講座後も先生に自分の姿勢改善点を質問する熱心な姿も見られました。

●新たにオンラインレッスンも体験

先生はオンライン、参加者は会場からレッスンを受けました。大きなスクリーンに先生が映し出されると先生に手を振る姿も。「普段は見えにくい先生の足の動きが良く見えた！」「今後もレッスンを受けられるよう、オンライン接続の方法も覚えていきたい」と継続を意識した会話も聞こえてきていました。

事業概要

日時：2023/3/13・27（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）