

ひめトレレクリエーション体操

《活動の目的》 骨盤底筋群へのアプローチと呼吸法により、肩こり・腰痛・膝の痛み・中年太りを予防し、120歳まで健康でいられる体を目指します



場所

長木公民館

対象

大館市

活動

毎週金曜日 10時～11時30分

内容

- ①ひめトレストレッチポールで
姿勢改善
- ②簡単なレクダンスでの有酸素
運動でストレッチ
- ③ストレッチーズの布を使用して
楽しくセルフコンディショニング



ストレッチポール・アシスティックポール・
バランスボール・ストレッチーズの布・鳴子・
扇子など様々な用具を使って、和気あいあい
楽しくトレーニングをしています。