

Camellia 3B体操教室

上半期(4~9月)事業報告

レディース3B体操教室

毎週金曜日に開催しているリフレッシュ・体力増進を目的とした「レディース3B 体操教室」では、教室が始まる前から笑い声が聞こえ、楽しい会話から始まっています。プログラムは先生の指導のもと、ストレッチや筋力アップにつながる体操を行い、負荷は少ないのですが、続けていくうちに身体のラインがきれいになった方も…腹筋や二の腕、背中等、ポイントを絞ったプログラムも行うことで、意識した身体づくりにつながります。また、回数を重ねるごとに、自分の身体や健康を意識する方も増え、先生へ質問やプログラムのリクエストも出るようになりました。



ベルを持って体幹を意識した体操をします



スロージョギングやひねりの体操です



最後はマットを用意してストレッチ



座って行うプログラムはストレッチと腹筋運動が組み合わされています。



体幹を鍛えたり、時には脳トレも兼ねた運動&ステップを行いました。



おやこ3B体操教室



毎月2回(隔週木曜日)開催している「おやこ3B体操教室」では、広い体育館を利用して子どもたちが元気に活動しています。ママとふれあいながら、お友達と一緒に体操をする様子は社会性も身に付き、身体も心も良い刺激となっているようです。また、8月にはパルシステム山梨様による試食会も開催しました。スクスク大きくなる子どもたちに合わせてママが手軽に用意できるメニュー紹介をしていただきました。



「りぼ〜ん」と頭にのせてみました(^_^)



ママと一緒にベルの穴からのぞいています



「おとな遊園地」と称してママがメリーゴーランドに



ベルを持ってニコニコ(^_^)音楽に合わせていっぱい動きました



バスに乗って出かけよ〜。GO!GO!



試食会もみんな満足♡