

センター名:高美が丘地域センター



講座名 : ワンツーエクササイズ講座

講座のねらい:

ロコモ予防として、可能な範囲で体を動かし汗を流し、仲間づくりの場を提供する。

講座内容:

キックボクシングを取り入れたエクササイズで、音楽に合わせてパンチやキックの動きで、楽しく体全体を動かします。

最初は、動きが早く見えたが、十分付いていけて爽快に汗を流すことができます。  
簡単な動きで、ストレス解消にもつながり、お友達も増えました。