



野口講師の挨拶とお話し



司会進行：九期生三上リーダー

安藤生涯学習コーディネーター会会長

主催者ご挨拶：
山崎生涯学習スポーツ係係長



野口先生を中心として 受講生 20 名、野ロスタッフ 13 名を含む総勢 47 名の準備体操（体育館柔道場）



野ロスタッフによる丁寧なマッサージ指圧、整体を受ける受講生



腰痛の多くは骨盤（仙腸関節）のゆがみという。ゴムバンドを腰に巻き、運動することによりその骨盤のゆがみを元に戻し、肩やひざの痛みなど、四肢、体幹の痛みを取り除く



ゴムバンドを胸部に巻き、肩甲骨を動かすと肩こりが楽になるとともに、肩甲骨周辺の褐色脂肪細胞の働きを活発にし、内臓脂肪を燃やし、ダイエット効果もあるという



↑ ゴムバンドを膝に巻き、脚の屈伸を行う



壁を利用してバランスを保ちながら片脚立ちをする→



一人暮らしのお年寄りを訪問してマッサージ指圧やゴムバンド健康法を通じての交流など笑いを誘いながらお話しする野口講師



おみやげ付に受講生も大喜び