白樺会ふれあいいきいきサロン通信　2

７月３０日に、今年度２回目の「白樺会ふれあいいきいきサロン」が開催されました。

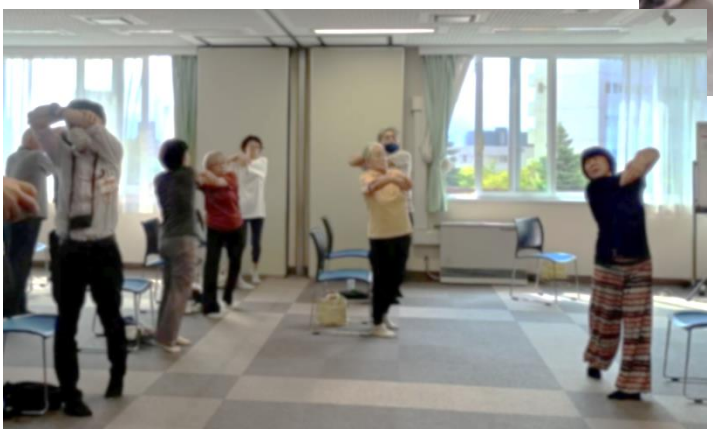
今回は、元モスクワ五輪体操日本代表で、トレーナー歴 36 年の竹内由佳先生を講師にお迎えして「ゆるゆら体操」を行いました。

「ゆるゆら体操」は、体をゆるく動かしながら全身の筋肉と関節を連動させて

血液やリンパの流れを促す独自のエクササイズ。

呼吸法や、筋肉の使い方などていねいに教えていただき、大変有意義なサロンとなりました。

講座終了後も、参加者から次々に質問が上がるなど、健康に動ける体作りへの関心の高さがうかがえました。



当日は、気温 30 度の夏日で、エアコンのない会場での開催ということで皆さんの体調が心配でしたが、無事終了することができました。

サロンの後の茶話会では、プリンやゼリーなど冷たいお菓子も配られ、疲れも吹き飛んだようでした。

次回のサロンは１０月１８日（土）午前中です。（詳しくは９月の回覧でご確認ください）

内容・・札幌学院大学お笑いサークル「我ら笑学生（われらしょうがくせい）！」によるライブです。