

# 松陰クラブ

11月



ボール体操の前に軽くストレッチをしました。ストレッチは、筋肉や関節を柔らかくすることで、運動効果を高めることができます。また、筋肉や関節を柔らかくすることで、ケガをしにくくすることもできます。寒暖差がある時季は、体が硬くなってきますので、ストレッチをしてケガをしない身体づくりも大事です。マスクを着用しているので、息が苦しくならないようにゆっくり行うこともポイントです。来年は、3月ですね！みんなで楽しくストレッチしましょうね！

## 椅子に座りながらのボール体操

今回、初めてボール体操をしました。椅子に座ってできる体操ということで、ムリなくできるメニューを選択！体操は、筋力や持久力を向上させることができます。適度な運動は、心肺機能を高め生活習慣病の予防にもつながります。今回、ボール体操を行っている時の写真がなかったので、今度、写真撮影をしましょう！集合写真もいいですね！次回もお楽しみに!(^^)!

