

松陰クラブ

3月



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。

椅子に座りながらのボール体操



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。次回もお楽しみに!(^~^)!



最後は、バスケットボール
命中率も高かった(*^-~^*)

ボールもカゴも
100均で買えます！

