



寒くても体は動かすぞ！運動教室を開催しました！



野村健康運動指導士

しっかり運動をして血糖値を下げましょう！

去る12月3日(土)「ふくの会」で運動教室を開催しました。講師は野村健康運動指導士です。テーマは「寒くても体を動かすぞ！」とし、約40名で和気あいあい楽しく運動を行いました。

さあ、運動教室の始まりです！
まず最初に、椅子に座ってストレッチや足を上げるレジスタンス運動を行いました。
これなら、自宅でも気軽にできそうですね。



次に、ウォーキングやスロージョギングを行いました。皇后陛下もされているというスロージョギングは、人が歩く速さで走るのが特徴です。初めて体験された方も多かったのではないのでしょうか。これを機に、運動の習慣をつけてみませんか？

最後は枠に合わせてステップ運動を行いました。毎回ステップが変わるので難しかったですね。間違えても平気平気！あちらこちらで大きな笑い声が出ていました。

1.2.3.4....



運動前後は、毎回恒例の血糖測定を行いました。皆さん、血糖値の変化はいかがでしたか？

寒い中お疲れ様でした！

☆「ふくの会」では今後も息の長い活動を行っていきます。ご協力宜しくお願いいたします

