

せきね新聞

桐生市社会福祉協議会

発行日

2022年 Vol.3

ねじりながら
美姿勢目指し中...!



いくつになっても
綺麗をモットーに
活動しています



取材先

☆梅田ウォーク

☆活動について

体幹トレーニング及び正しいウォーキングの仕方を行い、毎回楽しく活動をしています。

毎月第2・第4木曜日午後2時～3時30分、梅田町1丁目集会場で健康の保持・増進を目的にサロンを開催しています。（現在参加者10名程度）

65歳以上の方を対象に、地区問わず活動されています。

☆最近の活動

講師の指導の下、体幹の強化や参加者が痛みを抱えている部位に効果的なストレッチを行いました。また、美姿勢・美しいウォーキングを行うためのレッスンを受けました。

🔪美姿勢って...?🔪

仙骨（お尻の出っ張りである尾骨の上にある、逆三角形をした骨）を立てることにより、正しい重心のかけ方を覚え、反り腰・O脚の無い綺麗な姿勢のことです！