

# いきがい発見体験講座 元気いっぱい風景



元気いっぱいコースはホール(体育館)・プールクラスを交互に行います。今回は一部をご紹介します。



まずはホール(体育館)から！卓球の風景を撮りました。ラリーをどれだけ長く続けられるか挑戦中です★



卓球終了後の写真です。皆さんいい汗をかいた～と楽しみながらもしっかりとからだを動かしていただきました。



ホールその2です。今回はカローリング(氷のないカーリング)を行いました。



最後に皆さんで写真を撮りました。皆さんわきあいあいと楽しんでカローリングしておられました。



今度はプールの写真です★運動前の写真です。男性陣はかっこよく女性は美しくポーズを取っていただきました♪



プールにある道具を使ったり、アクアビクスでからだを引き締めたいいろいろな運動を行ないます。



アクアビクス風景です。プールを大きく使って体を動かしましょう。



激しい運動はちょっと・・・と思われる方も大丈夫です!!自分のペースに合わせて動きましょう。

4月は1回体験講座があります。5月からはいきいき講座が始まりますのでご参加よろしくお願ひします。

元気いっぱい講座担当 浦川・岩本・上野