

オンライン健康教室がスタートしました！

「つながり創出による高齢者の健康推進事業～CDC(調布・デジタル・長寿)運動」における活動の一つである、オンライン健康教室(全6回)が2月17日(木)にスタートしました。

前半パート45分:オンライン体操教室

オンライン健康教室には、お貸出したタブレット端末を使用して、ご自宅等から参加されました。

第1回目は「呼吸と可動域」をテーマに、インストラクターと一緒に、呼吸量・ペースの調整、イスに座った状態での首の3方向ストレッチ等を楽しみました。

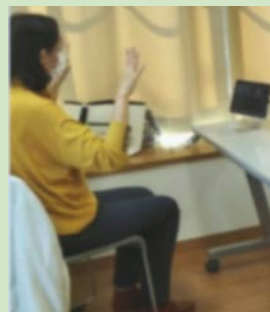


笑顔が爽やかな阿久津先生と一緒に体操開始です！

オンライン健康教室テーマ	
01 呼吸と可動域を拡げよう！ 2月17日 (木)	04 両脚で力を伝えよう！ 3月10日 (木)
02 背中と股関節を動かそう！ 2月24日 (木)	05 筋肉への刺激を入れよう！ 3月17日 (木)
03 片脚のバランスを良くしよう！ 3月3日 (木)	06 歩く速度を速くしよう！ 3月24日 (木)



先生の声に合わせて、グー、パー、チョキ。



指と頭を使った体操です。う～ん、難しいかな？

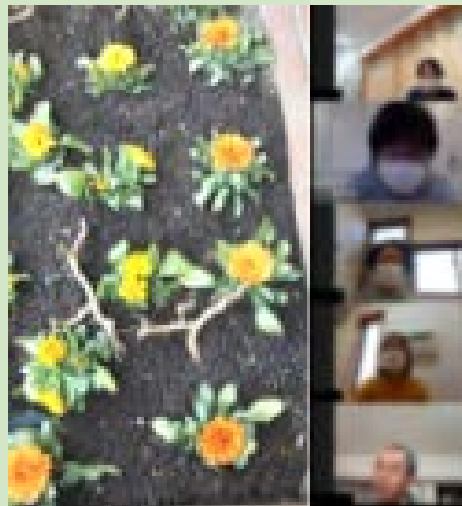


後半パート15分:写真を通じた参加者同士の交流

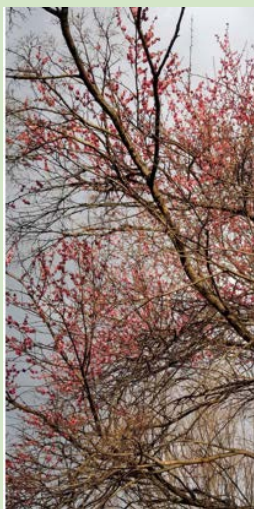
参加者の皆さんに事前に撮っていただいた「季節を感じるものの写真」について、お互いに写真の説明や質問をしながら交流しました。寒い日が続いていましたが、春の訪れを感じる写真が多く、咲いている場所等の情報交換をされていました。



空が澄んで、調布市からは富士山がきれいに見えます！



かわいく鮮やかに咲いていました。



近所で満開の梅の花が見れるなんて、ステキですね。



もう春はそこまで来ています！