

西東京市スポーツセンター 共通定期プログラム

毎週水曜日14:30~15:30 第二体育室

担当 石川佳世子



じざいたい JIZAI体エクササイズ

生活に役立つ！
脳 + 体操



例えばどんなことをするの？

- 右と左で違う動きをしてみたい、..
- 歩きながら計算してみたい、..
- 言葉と逆に動いてみたい、..
- 音に合わせて動くリズムエクササイズ
- 反応スピードを高めるステップ運動
- 関節をほぐすグルグルストレッチ
- 転倒予防に必要なバランス体操



などなど、様々なエクササイズをこなしていく60分！

“脳”と“カラダ”を連動させて、
ゲーム感覚で楽しく運動していきます！



体力に自信のない方も、安心してご参加いただけます。
いくつになっても自由に動ける身体作りをしましょう！

