

代謝 UP で元気な身体作りを学習！



令和6年5月29日(水)

手島鍼灸師さんによる今年度1回目の健康講座を開催しました。今回は東洋医学でいう「火」=血液の流れを中心に講話いただきました。身体が温かく感じる時、血液の流れが速くなって、硬さや痛みを和らげる効果があるそうです。そのお話を基に、関連する運動をしながら大変有意義な時間を過ごすことができました。2回目は10月に開催する予定です。ご期待ください。

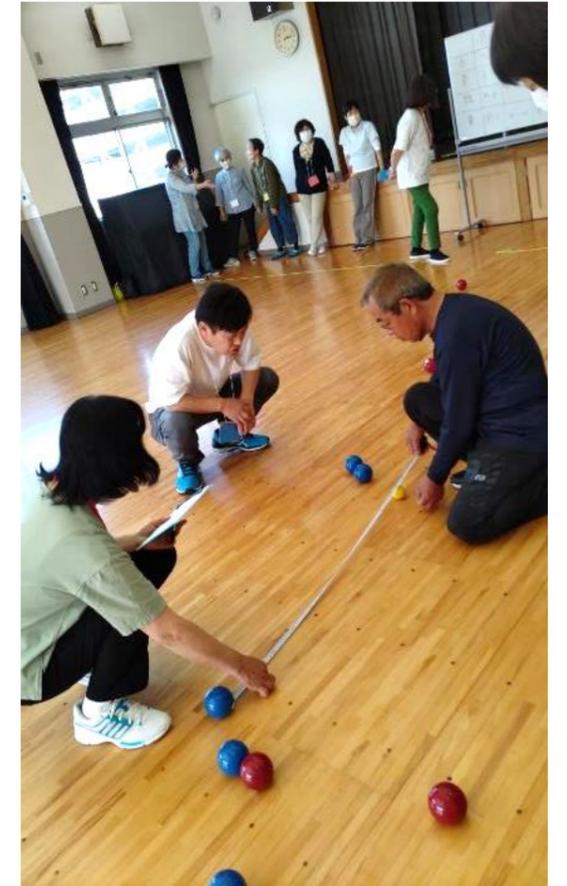


五行論とは…

- 木→木みたいに100年真っ直ぐ立つ方法
- 火→火みたいに元気に動き続ける方法
- 土→内臓を一生元気でいてもらう方法
- 金→あいのままの自分らしい呼吸の方法
- 水→背骨から動く方法



ペタンク体験教室を開催しました！



ペタンクとは…フランスで生まれたニュースポーツです。シンプルなルールながらコミュニケーションを通じて戦略を練りながら誰でも楽しめる競技です。

石投げを起源とするニュースポーツ「ペタンク」を開催しました。12人の参加があり、4チームに分かれて総当たり戦で行いました。

黄色い的にチームのボールが一番近いほうが勝ちとなります。ボールの行方に一喜一憂、歓声をあげながら心地よい汗を流しました。

ペタンクは子供からお年寄りまで年代を問わず気軽に楽しめるニュースポーツです。これからも主催講座で開催しますので興味のある方はぜひご参加ください。

お手伝いいただいた平木さん、渡辺さん、上田さん、為広さん、岡本さん、お世話になり有難うございました。



*** 令和6年6月7日(金) ***