

懐メロリズムエクササイズ &脳トレ教室を開催しました

令和7年10月26日（日）に、こころとからだの健康講座「懐メロリズムエクササイズ&脳トレ教室」を開催、14名の方が参加されました。



前半は懐メロリズムエクササイズです。懐かしい音楽が流れると若い頃の楽しい思い出がよみがえり、皆さん自然と笑顔に。リズムに合わせてノリノリで踊りました。



少し肌寒さも感じられる気温でしたが、エクササイズのおかげで体はホクホクに。講師の先生とともに楽しく体を動かしました。



後半は脳トレのレクリエーションを行いました。脳の色々な部分を鍛える体操を紹介し、実際に皆でやってみます。皆さん真剣に、うまくできてもできなくても笑顔で参加されていました。

「とても楽しくリフレッシュができました」との感想をいただきました。ご参加いただき、ありがとうございました。

