

棒びくす 講座

講師：早川 由里子 さん

新感覚エクササイズ「棒びくす」講座を行いました

櫓の棒を使用したエクササイズで、運動習慣が無くても無理なく続けることができます



講師の早川さんを中心に輪になり、会話をしながら楽しく運動できました！

体幹を強化して正しい姿勢や転倒予防、歩行の改善のためにも、ぜひ、続けていきたいと思いました