

6月8日開講 アルファビクス教室

* 6月8日（木）、毎年恒例の「アルファビクス教室」が開講しました。

今年度は6月から令和6年3月まで、19回の連続講座を予定しています。

* 講師は今年度も、小高 公美世先生にご協力いただきました。

今年度は昨年度より参加者が多く、初めて参加される方も多い印象です。



* ゆったりとした音楽が流れ、基本の呼吸の仕方から教えていただきます。

* 皆さん目を閉じ、リラックスしている様子でした。



* 次にアルファビクスバンドを使い、立った状態で体を伸ばしていきます。

* バンドをゆっくりと伸ばすことで筋力をつけることができます。



*座った状態では、バンドを足や頭にかけて、
立った状態とはまた違う筋肉を伸ばして
いきます。



*最後には仰向けで寝転がり、落ち着いた音楽の中全身の力を抜いていきます。
小高先生のナレーションも相まって、皆さん疲れを忘れリラックスしているよう
でした。

☆アルファビクスとは☆

- * ゆったりとした音楽に合わせて複式呼吸で行う体操。
- * アルファビクスバンドを補助に使い行う。

☆効果☆

- * 血流とリンパの流れをよくして新陳代謝を活発に
 - * 内臓脂肪を燃焼
 - * 臓器下垂の予防
 - * 自律神経の安定
-