

いきいき健康体操



腹式呼吸を使ってトレーニングをしましょう。

足を上げたり下げたり、少し速度をあげて～！足の筋肉にも力をつけましょう。

リズム良く～♪ 右手がグー！ 左手がパー！

右手を上～！ 左手を前～！

今日は、身体も脳もトレーニングしました。