

# 元気アップ体操

体操でアンチエイジング。

椅子に座りながらできる簡単な体操です。

今、動かせる機能は維持しながら気持ちのよい体に整え、動きやすく、動かしやすい体をつくります。

まずは、自分の体の状態を知ることから始めましょう！

持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物

## 講座の様子

