



こんにちは！芋煮のおいしい季節ですね。寒さに負けず今週も頑張りましょう！さて、11月11日に第3クールの修了式が行われました。

おめでとうございます！



第3クール卒業生のみなさん

教室を重ねるごとに、明るく元気になっていく様子が見ただけで分かったというのが正直な感想です。第3期生のみなさんには本当に驚かされました。ぜひ、この教室をきっかけとして運動を継続していただきたいと思います。

パート1

## 家でもやってみようのコーナー

ここでは自宅で簡単にできる運動をご紹介します。第7号ではストレッチについてご紹介しました。今回は、元気ハウスにあるようなマシンを使わなくてもできる、簡単な運動をご紹介しますと思います。

## エクササイズ1：太ももの運動



写真1



写真2

いすに座り、片足を床からうかせます。(写真1)

うかせた足を、水平の高さまで持ち上げます。(写真2)

ゆっくりと最初の姿勢(写真1)まで戻します。できる人は足を床につけないまま行います。

これは太ももの前部の筋肉を鍛える運動です。10~20回を2セットくらい行ってみましょう。太ももの筋肉を鍛えることによって、歩行能力が向上し、転びにくくなったり膝の痛みが軽減されたりします。

いすに座ってテレビを見ながらでもできる運動です。

今週から第5クールがスタートです。これから寒くなりますが、運動で心も体もリフレッシュ！次号はスタッフ紹介パート2。

