

R6.9.19 9:30~10:30

～勝間田区 ほがらかサロン～

## まきトレ体験



### 【スタッフ】

保健委員：西下さん、大塚さん、中田さん 保健師：山本

### 【活動の様子】

ほがらかサロンにて、まきトレの体験を実施しました！  
大きなスクリーンで動画を見て、ポイントを確認しました。  
気持ちよいトレーニングの機会になりました。



ストレッチの項目をやるだけで、  
じんわりと汗が！



まきトレは、  
「準備運動」「ストレッチ」「筋力・バランス運動」  
「クールダウン」で構成されています。

Youtube 動画もあります！

1回 12分ほどの動画です。

家でも取り組んでみましょう！

