

ストレッチ体操 ゆう

活動日時：毎週木曜日 午前10時～11時30分

入会金：なし 月会費：3,000円

軽快な音楽とともに運動するストレッチ体操ゆうさん。体を動かすことで1週間分のストレスを発散でき、帰りにはスッキリとした気持ちで帰ることができる、それがストレッチ体操ゆうさんの魅力です。長く続けられる秘訣は、人間関係が良く、「やっぱり楽しい！」からだといえます。会員さん同士の話題がお子さんやお孫さんのお話など長く続くサークルならではの話を聞くことができました。



指導者の原田先生は「体幹を整えてしなやかな体作りと楽しい仲間づくりを目指して、和気あいあいと続けています」とおっしゃっていました。会員の皆さんは「原田先生は親しみやすい。しかし、甘いわけではなく、指導をきちんとしてくださる」と指導にも満足しています。最後は先生を会員さんが囲み、にぎやかにお話をされていました。先生と会員の皆さんの絆も、長く続いている理由のひとつではないでしょうか。