

PTA 半日研修を行いました！

ボールエクササイズインストラクターの大原ゆうり先生をお招きし、バランスボールを使ったボールエクササイズをみんなで楽しみました。予想以上の運動量、汗の量に驚きながらも、凝り固まった身体がじんわり伸びていく感覚がとても気持ちよく、動き終わったあとの身体の軽さにはさらに驚かされました。何より、みんなで笑いあいながら運動できたことがとても嬉しかったです。寒さ厳しいこの季節ですが、家庭でもできるボールエクササイズで風邪に負けない身体づくりができたと思います。

