

# いっぷく堂カフェレター No.11

福寿草も咲き、春の訪れを感じる今日この頃です。

2月のいっぷく堂は、日本けん玉協会の講師の方を招き、みなさんでけん玉の実演をしてみました。けん玉は、膝の屈伸を使うことで下肢筋力強化、体幹を鍛える効果、またけん玉を目で追うことより、脳の活性化にも繋がるそうです。基本を学ぶことで、みなさん出来るようになり、楽しい時間を過ごしました。みなさん、筋肉痛は大丈夫でしたか？



認定証も  
頂きました！



次回は3/16(木) 13:30~ 希望の家で開催します。お待ちしております。