



R.I. District2610. ROTARY CLUB OF UOZU
魚津ロータリークラブ 会報誌
2007-2008 年度 RI 会長 ウィルフッドJ. ウィルキンソン
魚津R.C会長 谷川 文紹

2007 年 9 月 9 日

第2599回 例会報告

早期例会 魚津漁港 朝市会場

例会は、アンチエイジングメディカルスパ スクール のインストラクター 前田 信行 様の指導による「太極拳流 柔軟体操」を行いました。その後、美味しい朝市定食を食べて解散としました。

ゲスト並びにビジター紹介 なし

誕生祝 なし

会長挨拶 今日も元気な一日にしましょう。

幹事報告 なし

出席報告

ニコニコボックス なし

委員会報告 なし

卓話 なし



まずは、皆さんで「おはようございます」のご挨拶から



では、足を半歩前を出して腰を前に突き出して 思いっきり両手を上に突き出しましょう。



両足のつま先は右とか左に曲げないで、しっかり前方に向けてください。



応援団ではありません

右手は上に上げて手のひらはパーを出してください。左手は胸の部分でグーにしてください。

次は反対に左手は上で右手は胸です

ウムー 誰か反対になっていませんか？



下半身を動かさないと、手を前方に突き出してください。

ウムー 5人5様ですね。この時点ではどなたのポーズが正解ですか？



芋虫ではありません。

背筋・肩甲骨の運動です。これによって、肩こりをほぐすことができます。