

JOSANE体操

JOSANE：発音 じょさね

主に秋田、山形、宮城で使われる方言。簡単、たいしたことない、容易だという意味。

他にも心配するなという意味もある、思いやりにあふれた方言。

JOSANE体操

JOSANE棒を使ってストレッチをしたり筋トレをしたりして体を動かす体操です。体力も年齢も関係ありません！何歳になっても自分のペースにあわせて運動できるので、体力がない方でも運動が苦手な方でも大丈夫です！

握力の運動をしたり

体を伸ばしたり



腹筋運動をしたり

体をひねったり



じょさねぐ出来るさげ、参加してみてくださいのー