

おじゃましまーす

※支援センターの登録団体を取材して、活動を紹介します。

=心も身体も喜ぶ体操=

栄町シニア運動クラブ

栄町主催の健康講座を受講した参加者が中心になって平成18年に「栄町シニア運動クラブ」を設立しました。会員の年齢は65歳以上に定め、「65歳以上」を意識して高齢になっても体力を維持するための内容になっているそうです。

7月19日(金)1時間半たっぷり体験しました。簡単に見えるひとつひとつの内容を意識することで、体力を維持し、健康な身体を作るもとなっていることを実感させてくれます。はじめに講師がひとりひとりの体幹チェックをします。私は左側に曲がっているそうです。コンディショニングインストラクターの資格を持っている講師の遊佐素子さんは【呼吸、リンパの流れ、体幹】をもとに体調改善をし、元の姿にもどすことが大事です」と話されました。呼吸を意識して、リンパの流れに沿って身体さすります。骨の筋肉、脳への刺激、顔の筋肉など普段全く意識してないところを意識し、行います。ストレッチも約1時間。体のすみずみまで丁寧にのばしていくととても気持ちがいい状態になりました。次によさこい踊り、ドンパン節をみんなで踊り、マットを使った丁寧なストレッチを行い、今回の体験を終えました。設立当初から13年続けている男性は「無理をしないでやっている。続けることはいいことだよ」、入会間もない人は「今日も行こうかなと思わせてくれる。それで今日も来ました。」と話されました。体験後、身体がすっきりしました。(続けないとだめですが)ほんの少しの時間と、ちょっと手間をかけて行うだけで身体は変わり、不調は改善されるそうです。一度参加してみませんか。お勧めします。会員の方のひとつこと「遊びに行くのも元気じゃないとね」

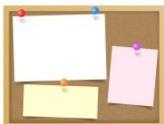
会員は47名。活動日 毎週金曜日 3~4回 14時から16時 ふれあいプラザ 多目的ホール
栄町シニア運動クラブへのお問合せは小島さんまで 0476-95-0811



体幹
チェ
ック
中



み
ん
な
で
よ
さ
こ
い
ソ
ー
ラ
ン



◆◆イベントや講座等、団体の活動情報をお知らせ下さい◆◆

支援センターに知らせていただいた情報は、下記の方法で情報発信や告知をして支援します。
なお、情報の提供は、来所、Fax、e-mailにて受け付けています。

※掲示板・・・ポスターやチラシなどを、1ヶ月前から通路掲示板に掲示します。(A3サイズまで)
会員募集のチラシ等は年間で掲示します。

※支援センターだより・・・毎月月末発行。原則前月の10日までに情報をお寄せください。

※ホームページ・・・随時更新。最新のイベント等の情報をいち早く掲載します。

※いただいた情報は、掲載の都合上編集することがあります。あらかじめご了承ください。