

## 5月7日(金)成清町シニアクラブ 健康講座が開催されました。

今年度も成清町シニアクラブにおじゃまさせていただき、健康講座としてお時間をいただきました。

わたしたちは、稲羽地区のあちこちにおじゃまして、健康講座の時間をいただく機会も多いのですが、公民館で行うだけでなく、ご自宅でも簡単にできる方法をお伝えしたいと思っています。皆さんに負担なく行っていただくには、家にある物や簡単に手に入るような身近なものを使い、内容は簡単に覚えられるもの、かつ、自然に覚えている歌などを取り入れた体操がいいのではと考えました。今回は「青い山脈」「東京音頭」「人生劇場」の曲に合わせて、『タオル』を使った体操を行いました。タオル体操の他、参考にペットボトル体操も紹介しました。

簡単にできる内容ということで最初は物足りなさを感じた方もみえたかもしれません。くり返し行うことでだいにじんわりと汗がにじみ・・・予想以上の効果にびっくりしたのはわたしたちだけではなかったと思います。体操を行いながら自然に歌を口ずさんでみえる方も多く、その時代を思い出された方、懐かしいと感じた方もみえたのではないのでしょうか。



参加者の方から『楽しかったよ。』というお声もいただきました。皆さんのいきいきとした表情や笑顔に囲まれたすばらしいひとときを過ごすことができました。

タオル体操は、同じ動作をしても、力の入れ方を変えることにより、ストレッチになったり、筋肉トレーニングになったりします。タオルを持つ箇所を変えることにより、負荷のかかる筋肉も変えることができます。



「もっとあーしろ、こーしろ。アレも載せろ」等、ご意見お待ちしております。

電話 058-371-2226 FAX058-371-8431 (担当 長谷川・西脇・林)