

6月7日（火）成清町シニアクラブ 健康講座が開催されました！

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。まず準備運動を兼ねて岐阜清流国体の『ミナモ体操』を、動画を見ながらおこなって体をほぐしてから、

“良い姿勢になる方法”を、皆さんと一緒にやってみました。ふだんから良い姿勢でいることが体に良いことはわかっていても、誰しもふと気が付くと猫背

になっていたり、左右でバランスが崩れていたりすることが多いのではないのでしょうか。ひとつずつ動作をおこないながら、姿勢を直していく方法を紹介させていただきました。それから、大正、昭和期の各務原市の様子を、写真をスクリーンに大きく写して、見ていただきました。皆さんも「ああ、アレはあそこや」と、思い出を話しておられました。参加された方の中には、自主的にグループを作って定期的に体操の会を開催している方々もおられ、前回の健康講座で紹介させていただいた「青い山脈」「東京音頭」「人生劇場」に合わせた『タオル体操』などを現在も続けておられるとのことで、とても嬉しく思いました。本当に素晴らしい取り組みだと思います。



「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)