

《六中地区 烏山町内会体操教室》

この教室は、烏山町公民館で毎週金曜日10:00~11:30に開催されています。

取材に訪れたこの日も、30名の参加者で会場がいっぱいになるようでした。

この教室の近くに3カ所の教室があり、歩いていける距離のため、他の教室で見かける方もいました。

参加者に聞くと、「教室が近くにあり、開催曜日が違うのであちこちの教室に行けるから、この教室にも参加して



います。指導士の皆さんも同じだし、体操の順序も同じようなのでやりやすいです。」とのことでした。

指導士の人数も多く、モデルも2名ついていました。

他にも、耳の遠い参加者に寄り添い個別指導をしている指導士もいました。

参加者の皆さんも、いきいきと身体を動かしていました。



《都和地区 やすらぎサロンつわ教室》

この教室は、「やすらぎサロンつわ」で毎週金曜日10:00~12:00に開催しています。10年以上前に開設された都和地区で最も歴史が長く、常に20名近くの方が参加されています。

休憩時間にはお茶やお菓子が出されおしゃべりの花が咲く、和気あいあいとした雰囲気のにぎやかで楽しい教室です。

「参加者の声」

◎阿部久子さん(86才)「私は何度も大きな病気を乗り越えて

てきました。今も病気と戦っていますが、元気に好きなゴルフや麻雀にも取り組んで

います。この教室はとてもムードが良く、皆さんに良くして頂いて楽しいです。」

◎羽方玉子さん(70代)

「この教室に通って10年になります。お馴染みの常連さんが多く、楽しく体操ができています。皆さんと話せるのが楽しく、これからも続けていきたいと思っています。」



《新治地区 新治フレッシュ倶楽部体操教室》

藤沢団地集会所にて行われている体操教室を紹介します。

平成30年12月より、第2・4水曜日10:00~11:00に行っています。

座ってできる椅子での体操・誤嚥予防体操・大きな声を出して発声練習など、介護予防に役立つ体操をしています。

体力・気力の低下が気になる方、無理なく楽しくできる体操です。皆さん一緒にからだを動かしましょう。

「参加者の声」

◎沖田登さん(70才)

常日頃から運動を心がけていますが、シルバーリハビリ体操は普段使わない筋肉を伸ばしてくれて、気持ちが良い。体が軽くなり動きやすくなりました。

◎木村順子さん(70代)

自分の健康維持のために通い始めました。歩いて行ける近くの場所であり、地域の方とのふれあいも深くなりました。



WANPUG