

《六中地区 南ヶ丘体操教室》

平成29年に地域住民の要望から誕生し、毎月第2・4月曜日の10:00～11:30に南ヶ丘集会所で開催しています。

六中地区のなかでも少人数の教室で、和気あいあいとした雰囲気の中で楽しく活動しています。

参加者の皆さんからは「教室に来るのが楽しい。」「体操を始めて身体が軽くなった。」「身体の痛みが和らいだ。」

「楽しくて自然に来てしまう。」「体操していると長生きできそう。」「ラジオ体操が出来るようになった。」などうれしい声をたくさん頂きました。



《都和地区 都和二丁目体操教室》

この教室は、都和二丁目の鶴巻地区長や民生委員の鴻巣さんのご尽力で、昨年からはまったばかりです。

月2回第1・3火曜日の10:30～12:00に都和二丁目団地集会所で開催されています。

おしゃべりが始まると止まらない楽しい教室です。

「参加者の声」 ◎山中政子さん(76才)「集会所で体操教室が始まって、歩いて行けるので皆さん喜んで楽しみにしています。体操を始めて数年になりますが、痛い所がどこも無くなって外出するのが楽しくなりました。友達がどんどん増え、団地内の知らなかった人とも話せます。」

◎坂本貞子さん(83才)

「教室は楽しいです。エレベーターを使わずに階段を使っています。皆さんについて行けるよう頑張ります。」



《新治地区 ひまわり体操教室》

当教室は、令和元年5月に発足し、新治地区で一番新しい教室です。藤沢集会所で、月2回第2・4火曜日13:30～14:30に行っています。

発足当初は少人数でしたが、徐々に増えて、14名になりました。

飯塚・大塚両指導士の身振り手振りを交えたユーモアたっぷりの体操は、教室中笑いが絶えません。



参加者の方から、「楽しい」という言葉がたくさん上がりました。ほかの教室に車で行っていたが、より近くで歩いて来られるので参加しやすいとのご意見も。

「参加者の声」 ◎富島光枝さん(70代)

「以前より体操参加に誘われていましたが、腰が重く来られませんでした。参加してみて、体操をして、体が軽くなり、とても良かったです」

お友達・ご近所の方を誘って教室に参加してみませんか？