## 集まる笑顔の運動教室を訪問

平成31年2月4日

2月4日(月)「集まる笑顔の運動教室」が行われると聞き、訪問しました。

会場の愛川町文化会館3階では、約20名の参加者が集まっていました。

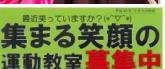
健康運動指導士や介護予防運動指導員、フィットネスインストラクターの資格を持つ佐藤梨絵 さんは、地域に介護予防のためのスモールグループを作る専門家として活動されています。

椅子を使ったストレッチ、体操、筋力アップトレーニング、左右の手足の動作を変えた動きの脳トレなど休憩を含め約90分、楽しく体を動かしていい汗をかいていました。

この教室は、平成 30 年度に通所での運動機能向上プログラムを卒業した方々により、卒業後も 佐藤さんの運動教室を続けたいと熱い声が上がり、発足したそうです。

参加者からは、「この運動を続けると身体がどんどん変わり、意識が変わって楽しい」と話していました。





対象者:65 歳以上の方 時間:10:00~11:30

所:愛川文化会館 第1·2会議案 程:1 / 7(目), 21(目), 25(金)

日程:1/7(月)、21(月)、25(金) 2/4(月)、18(月)

3/4(月)、11(月)、18(月)、25(月)

作ら物:水分、タオル 申し込み先:佐藤馴絵(さとう リえ) TEL:090-6344-4091

当日お申し込みの力は開始時間より10分前にお越しておい。 等: 検子を使ったストレッチ、休禄、高カアップトレーニング、脳トレ。 仲間と集まり、実いながら運動することにより、いくつになっても 元気なひと体の健康を日前す教室です。

勝や機に痛みがある方、その他お体に不安がある方は事業にご相談下さ









最近笑っていますか? 65歳以上の方で、健康増進、体力向上、認知症予防、仲間づくりに興味がある方ならどなたでもご参加いただけます。仲間と笑いあう場所、気持ちよく心も体も動かすことを目的に発足した団体です。みなさんの生きがいにつながる団体を目標に、活動します。

週1回65歳以上の方を対象に愛川町文化会館に集まり、椅子に座って、どなたでも参加いただける内容で、仲間と笑い合う場所、気持ちよく心も体も動かす集まりです。 みなさんもいかがでしょうか?

※65歳以下の方もお気軽にご相談ください。自己啓発としてご参加いただいている方もいらっしゃいます。お体に不安のある方は事前にご相談いただきますよう、お願いいたします。

問い合わせ:佐藤 梨絵(さとう りえ)

電話:090-6344-4091 メール:riesato94@icloud.com