

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。



最近笑っていますか？(*^▽^*)

集まる笑顔の運動教室募集中

対象者:65歳以上の方
 時間:10:00~11:30
 場所:愛川文化会館 第1・2会議室
 日程:1/7(月)、21(月)、25(金)
 2/4(月)、18(月)
 3/4(月)、11(月)、18(月)、25(月)

料 金:体験料 300円/回

持ち物:水分、タオル

申し込み先:安藤梨絵(さとう りえ) TEL:090-6344-4091
 当日お申し込みの方は開始時間より10分前にお越し下さい。

内 容:椅子を使ったストレッチ、体操、筋力アップトレーニング、脳トレ。
 仲間と集まり、笑いながら運動することにより、いくつになっても
 元気な心と体の健康を目指します。

障や難に痛みがある方、その他お体に不安がある方は事前にご相談下さい。



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