

シルバーリハビリ体操体験会 上池台自治会館で

健康長寿戦略チームは11月28日上池台自治会館において、シルバーリハビリ体操体験会をしました。

この体験会は、岡田小地区社協でシルバーリハビリ体操教室の未実施行政区への開設促進キャンペーンとして開催したものです。

参加者は行政区長と健康長寿戦略チームメンバーで17名の参加者がありました。



飯塚チーム長 体操体験会に先駆け飯塚チーム長より経過の説明と今日の体験会を通じて未実施の行政区は是非体操教室開設に取り組んでいただきたい。更に今後はウォーキング教室やかっぱつ体操など取り組んでゆく計画も発表がありました。



本日の体験を通じて体操の説明だけでは理解できなかったが実際に体験してよく理解できた。また、健康に良い体操として再認識しました。まだ、実施されていない行政区にあってはこれを機会に体操教室を開設して頂きたい。

私もこれを機会に行政区の体操教室に参加したい。



体験会に岡田社協在住の指導士4人が参加しました。いずれも地元だけに参加者と和やかに体操が出来ました。



11月28日の体験会では15種目程度の体操を30分実施しました。
参加者は初めての体操に真剣に挑戦され終了後スッキリされた様子でした。
これを機会に家でも習慣付けられると効果が期待できると思います。
写真は膝周りの力をつける体操で膝痛予防です。



腰回りを柔らかくする体操で腰周辺の筋肉を柔らかく保つ。足を組んで体をひねる体操です。



岡田小地区社協会鈴木会長も真剣に体験していました。
本日の体操を機に松ヶ丘体操教室に参加したい旨の話があり相当気に入ったようです。
体操は自分のためには是非続けて頂きたいものです。

