

いきいきはつらつ健康体操

～活動概要～

会 場：原集会所(西原 8 丁目 17-8)

活 動 日：毎週第1・3火曜日 13:30～14:30

参 加 費：200 円/回

活動内容：大背戸講師による健康体操

代表(問い合わせ先)：平井様(090-5263-5861)

現参加人数：15名

地図



大背戸先生の楽しいトークと
一緒に筋力体操をしています♪





もっと教えて！

活動のQ&Aコーナー

**Q:活動を始めた
きっかけはなんですか？**

A:地域の皆さんが、気軽に運動できる場所を作るために活動を始めました。

Q:活動の雰囲気教えてください



A:地域包括支援センターから紹介していただいた大背戸先生の楽しいトークで、笑いが起きる、楽しい教室です。家に帰っても思い出しながら、足首をクルクルしたり、簡単な運動は持続して動かすことで、少しずつ動きが楽になったなどの声も聞きます。「お風呂ですると良いよ。」など色々アドバイスもいただきながら楽しく続けています。

コロナ前はたくさんの参加者がいて、賑わってました。また、この賑やかさを取り戻したいです！

**Q:活動内容について
詳しく教えてください**

A:月に2回原集会所ホールを利用し、1時間体をほぐしながら、筋力低下をしないよう、生活の中で無理なく行えるような運動を指導していただいています。

**Q:世話人と参加者の方から
一言いただきました！**



世話人

参加者の方々との
ふれあいも楽しみです。



参加者

先生が来てくださり、その時に
合わせた運動も入れてくださって
イキイキ楽しんでいます。



インタビューへのご協力ありがとうございました！