



こりゃ おもしろいぞ～

健康と長寿は体操から！

(わくわく体操)



10月19日 いよいよ「わくわく体操」教室が始まりました。

全12回開催されますが、最初に血圧測定等を行います。

第1回目では健康チェックのあと、講師から体操を行うにあたり、注意事項や今後の日程、健康のための心構え等の説明があった。

<健康のためのポイント>

- ・年齢に関係なく、運動によって筋肉・筋力は誰でも増強することが出来る。
- ・筋肉・筋力は健康や長寿を支え、日常生活を楽しく過ごす重要な要素である。
- ・運動は、自分の体力に合わせて、無理せず継続すること、そして楽しく行うことで免疫力が強化され幸福感が増加する。
- ・参加者どうしのコミュニケーションが、ストレス解消、脳の活性化、痴呆症等予防、健康維持、心肺機能を高める等の効果が大いこと。



説明の後、さっそく体操実技が始まりました。講師とインストラクター等の皆さんにサポートされて「佐倉ふるさと体操」「わくわく体操」を、全員で**美技**実践でき、一人一人が自信を深める事ができました。

また“年齢に関係なく筋肉・筋力増強できる”との説明を受けて、皆さん**ガゼン**やる気満々となりました。

でも、頑張りすぎて、明日は少し筋肉痛となる参加者もいるかもしれないな～ 今回の講習と実技に自信を持った参加者の皆さんは、次回も参加しようと意欲満々で第一回目を終了しました。

サポーターの皆さんが、参加者一人一人に丁寧に説明・指導して下さるので、安心して体操をすることが出来ました。



わくわくと 妙技演じて 楽しかる

