

各種運動教室

参加者の声
集めました

Well Being
健康で幸せになろう

教室に参加して運動してみる

体を動かそう！そう強く思ってもなかなか一人では動き出さず、たとえ動き出せたとしても三日坊主で終わってしまいがち続かない！

そんな経験をされた方も多いと思います。そんな方には、各区の公会所等で実施する「元気づくり運動教室」「介護予防運動教室」などの健康づくり運動教室や、保健福祉センターけやきなどで開催する健康づくり運動事業に参加してみたいかがでしょうか。教室に参加し、講師の指導を受けることで自分のレベルに合った適切な運動を教えることができます。どの教室も1か月に1回程度の開催なので、負担も少なく参加することができます。



申込不要

**元気づくり運動教室
介護予防運動教室**
町内 20 か所の公会所で健康運動指導士・介護予防運動指導員によるストレッチ等の運動指導を行っています。
会場 各地域の公会所
※詳しい内容や日程は、おしらせ版をご確認ください。



申込不要

健康ウォークデー
仲間づくりを目的に年8回、第1水曜日に所要時間約1時間、約4kmのコースを歩く健康ウォークデーを開催しています。
会場 役場本庁西玄関に集合し出発
※詳しい内容や日程は、おしらせ版各月前半号をご確認ください。



健康づくり運動事業
健康運動指導士による軽体操、有酸素運動、エアロビクスなどを1か月に1回のペースで開催しています。
会場 保健福祉センターけやき
※令和5年実施分の申し込みは終了しました。令和6年実施分の申し込みは、おしらせ版3月後半号に掲載予定です。

気持ちが切り替わるきっかけになるかも

運動教室に参加し、みんなで集まってしゃべりながら体を動かすだけで気持ちが切り替わったり、安心感が生まれたりすることもあります。先月は上がらなかった腕が上がるようになる、先月できなかった動きができるようになる、教室に参加して体にそういった変化があるかもしれません。興味がある方はまずは参加する一歩を踏み出してみてください。

健康運動指導士
かどわさけいこ
門脇圭子さん



日頃の取り組み

教室に参加していると自分が衰えていっている部分があるので、教室の開設以来ずっと参加しています。85歳を超えてからは自分の体力を維持することに重点をおき、衰える速度が少しでも遅くなるよう、できるだけ多く歩くことを意識して努めています。教室では私の体力にあった指導をしてもらえるので、91歳になった今でも続けられています。



いんなみ え
院南きみ江さん
菰野第二区



①健康ウォークデーのコースを歩いていると自然に汗が流れます
②健康づくり運動事業ではコースごとにリラクゼーションや筋力トレーニングも織り交ぜて実施
③健康運動指導士を中心に各教室では笑顔が絶えません
④体に無理のない範囲で運動

笑顔で
楽しく！



日頃の取り組み

今年の夏は暑くてなかなか外に出られず、運動不足になったと感じていました。そんな折に友人に誘われて健康ウォークデーに参加し、参加者の皆さんと楽しく歩くことができました。普段は地元の菰野富士を20～30分かけて登ることで、ウォーキングでは鍛えられない足腰の筋力をつけるように意識しています。景色もいのでお勧めです。



みなみかやてるこ
南川輝子さん
神明



やまもとむねひろ
山本宗治さん
川北

日頃の取り組み

どうしても楽な生活をする方向に流れてしまうので毎日、地元を中心に歩き、1日7,000～8,000歩は必ず歩くようにしています。ゴルフに行ってもカートには乗らずに歩き、意識的に歩くようにしてからは体が軽くなったように感じています。令和2年から健康ウォークデーにも毎回参加し、全てのコースを先頭で案内できるほどになりました。



きたおか え
北岡きく江さん
菰野第一区

日頃の取り組み

家にも休んでばかりになってしまうので、介護予防運動教室に参加しました。座ってできる運動が多いので、体への負担もそこまで大きくなく、先生のわかりやすい指導で楽しみながら取り組んでいます。普段の農作業で腰を痛めてしまいましたが、教室に参加してからは以前より体の柔軟性が向上したような気がしています。



かなづまさあき
金津正昭さん
千草

日頃の取り組み

近年は、地元の公会所で開催される介護予防運動教室に参加するだけですが、月に1度、必ず参加しています。先生の指導がよいため、10年以上お世話になっています。自分の体は自分で何とかしないと変わらないと思い、正月でもいつでも欠かさず毎朝ラジオ体操をして運動をするように心掛けており、88歳になった今でも元気です！



やまもとたつお
山本達雄さん
菰野第三区

日頃の取り組み

退職してから始めた趣味の手品で手先を動かしたりすることを心掛けています。参加する教室では、健康運動指導士の先生の明るくわかりやすい指導が大好きです。男性はなかなか参加しにくいかもしれませんが、教室後は体の動きが全然違うので、普段体を動かさない方もぜひ退職してからの時間などを有効活用して参加してみることをお勧めします。