

エクササイズで心地よい汗を流す

綾部市健康エクササイズ体験教室



綾部市と本会共催の綾部市健康エクササイズ体験教室は、10月15日（金）、あやべ健康プラザで開催され、31名が参加した。

開会にあたり、本会の藤原総務部長は身体を動かすことは非常に大切なことで、本教室をきっかけに今後の運動習慣につなげますます充実した生活を送ってほしいと挨拶した。

あやべ健康プラザの野崎天馬氏は、「中高年から始める運動」のテーマで、ロコモティブ（運動器症候群）対策について実技を交えながらの講義を行った。

参加者は、「リズム&ストレッチ」、「ボール&ポール」、「マシンジム」、「水中歩行」の4種類のエクササイズのうち2つを選択し、指導員の指示のもと各種エクササイズを体験した。

「心地よい汗をかいた。」「またこのような教室を開いてほしい。」など感想があり、参加者は、エクササイズを満喫した。

