

水中運動教室始まる

宇治市・城陽市・久御山町水中運動教室開講式



8月21日、久御山町中央公民館において、宇治市・城陽市・久御山町国保連絡協議会と本会共催の水中運動教室開講式が開催された。

主催者を代表して城陽市福祉保健部の小嶋啓之部長が開会の挨拶を行い、集中豪雨による影響で会場変更したことのお詫びと、この水中運動教室を生活習慣病予防のための健康づくりとして活用していただきたいと述べた。

続いて、教室を受講する際の注意事項や施設使用の説明を城陽スイミングスクール指導部コーチの田村友香氏が行った。

最後に健康体力づくりの会の山根光子氏が「めざせ！アクティブシニアを…」と題し、実演を交えての講演を行った。「S（ストレッチ）P（パワーアップ）A（有酸素運動）」で体を鍛えようという講演の後半は、実際に会場の受講者と一緒にストレッチを行った。音楽にあわせて、家庭でもできる簡単なストレッチは受講者にも好評だった。

本教室の開催期間は9月から翌年2月までで、火曜・水曜・木曜・金曜コースが各々20回ずつ城陽スイミングスクールで行われる。

