

健康体操



- ◆代表者
須藤えり子(金井)
- ◆会員数 30人
- ◆設立年
町事業の一環として
平成11年にスタート。
その後会員の希望に
より指導者が代表と
なり継続。

活動内容

毎週木曜日午前10時50分から正午まで、甘楽町体育館(白倉)で、健康運動指導士資格を有する代表者により、ゆったりとした無理のないストレッチから始まり、ボールなどを使った筋力トレーニング、体の歪みの改善や骨密度・持久力・心肺機能アップなどを目的とした「有酸素ジャザサイズ」を実施。そして所々に脳神経細胞活性プログラムを挟みながら笑顔で動いた後は、リラクゼーションでクールダウン。最後は「健康塾」で健康の知識力を高めて終了。充実の70分を過ごしています。

クラブの特徴

- 50～70歳代の女性が多いです(腰痛治療のため参加の男性1名)。肩こり、腰痛、筋力の衰えに悩んでいる人、ロコモ、フレイル、サルコペニアなどの予防、健康寿命を延ばしたい人、健康に関する知識を増やしたい人などさまざまです。
- 半年間(前期または後期)で20回以上参加すると講師からプレゼントがあります。
- バス旅行やウォーキング、青空ヨガなどを実施。



ヨガ風ストレッチ体操



ボールを使ったトレーニング

今後の予定・目標など

保険証を使わない健康な体、足、腰、心づくり、医療費削減、ロコモ、フレイルなどの予防、骨密度アップやLDLコレステロール低下のほか、生活習慣病の予防、健康に関する知識を皆で一緒に勉強し、予防医学を身につけていきます。

認知症予防も期待できる、と話題の「シナプソロジー」、介護予防「機能改善体操」などを導入し、皆で楽しみながら健康寿命を延ばしていきたいです。

住民の皆さんに一言

平均寿命が延びた分、健康寿命との差が大きくなってきました。子育てや親の介護が終わり、やっと自分の人生を、という時に健康な体でないことや楽しみを共有し合える友人がいないことはあまりにも淋しいことです。

医療や人の手を借りずに、健康で自立した生涯を過ごすための努力を一緒にしませんか？興味のある人は須藤代表(☎74・3571)まで、連絡をお願いします。