



## 11/26 社北公民館にて 健康体操教室 開催 リズムに乗って♪からだ イキイキ♪

丹尾 正代さん（ウエルエイジレス協会講師 元医療生協理事）の健康体操教室を 11月26日 社北公民館で開催しました。人気があるため、7月の亀の井ホテルでの総会時、9月の加茂河原公会堂での教室に続き、今年度3回目の開催です。当日は幸い、冬の晴間の少し暖かい日となりました。

12名が大ホールに広がり、スローな曲、アップテンポな曲…と音楽に合わせてからだを動かします。寒いと思っていた会場も暖房が熱く感じられるくらいからだ温まります。



「年がいくとどうしても背中が丸くなるけど、

それだとふけて見えるよ」との先生の言葉に思わず背筋がピン！

そこで、先生からの日常的にできる体操のアドバイス…

- ① 朝起きたら、まず両手を上げて耳の横に付ける。これを3回繰り返しましょう。
- ② 3回目には少し後ろに反りましょう。
- ③ この時、あんまり反ると腰を痛めるので上半身だけ反らしてね。



日頃の生活では使わない身体のあちこちが伸びて、みなさん少し痛いけど気持ちよい感覚になったようです。これをきっかけとして、日常的に身体を動かすことが続けられるといいですね。

医療生協では、このきっかけづくりを通して、地域で健康づくりを広げています。

ぜひ、お友だちやご家族と参加しませんか？