

健康体操特集

おおいそ骨太体操講習会

スクエアステップのひろば



町ではオリジナル体操として「おおいそ骨太体操」と「大磯こゆるぎ体操」があります。

今回は2つのオリジナル体操を活動や準備体操で実施している2つの団体をご紹介します。

寒い季節にカラダをほぐして、健康の維持増進に努めましょう！

こゆるぎ体操講習会は、年2回、秋頃に開催しています。おおいそ健康力リーダーや広報でお知らせしますので、ぜひご参加ください。

おおいそ骨太体操講習会

おおいそ骨太体操ボランティアの会の佐藤です。町内で骨太体操講習会を開催しています。

人生100年時代と言われる「今」大切なのは〇歳まで生きたかではなく、心身共に充実した人生だったと感じられることではないでしょうか！

「おおいそ骨太体操」は、年齢を重ねても足取り軽やかに歩けることに加え、頭と声・身体をしなやかに維持できるように、高齢者にも優しい適度な

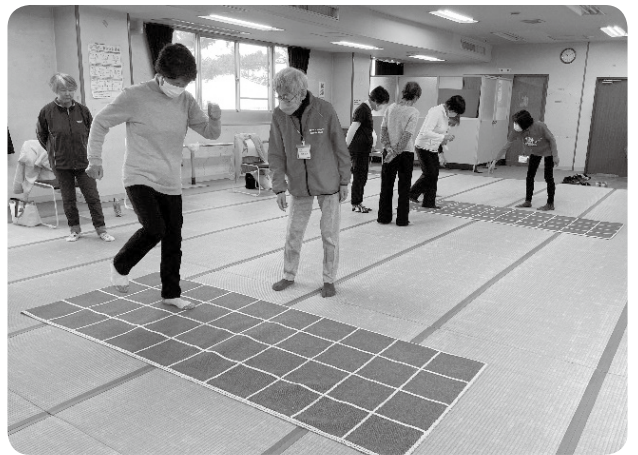


運動を仲間と共に楽しく行っています。

いくつになっても自分らしく暮らしていただけたら幸せですよ！一人趣味でも社会参加でもいい、前向きに取り組むことは、とても大事と考えます。

さあ皆さん、私たちと一緒に、予約不要でオープン参加の骨太体操講習会で、心と身体を動かしませんか？

首を長くして、お待ちしております。一緒に活動してくれる、ボランティア仲間も募集中です。



スクエアステップのひろば

こんにちは！スクエアステップリーダーの会の川村です。

スクエアステップは、スポーツ医学や健康体力学、老年体力学を専門とする、国立大学の先生方が連携して開発した、科学的根拠に基づく日本生まれのエクササイズです。

25cm四方のマス目が4列×10段に並んでいるマット上で、様々なステップパターンを記憶しながら正しくステップします。

スクエアステップを一言で表現すると「歩く脳トレ」と言われており、経験のない人は「難しそう」と思いますが、初心者はやさしい初級のス

テップパターンから始めるので、心配ご無用です。

段階的に難易度が増してくるから挑戦意欲や達成感が得られ、参加者同士のコミュニケーションも生まれます。

さらに、継続的に行うことによって記憶力・注意力・集中力が向上し、転倒予防や認知機能向上、介護予防につながるというわれています。

皆さんもぜひ「スクエアステップのひろば」に参加してみませんか？

私たちと共に活動を盛り上げてくださるボランティア・リーダーの方を募集しています！

〇おおいそ骨太体操

ボランティアの会

年齢・資格等…問いません

活動場所…ふれあい会館

研修会等…年4回あり
(保健センター2階)

担当…佐藤 ☎(61) 7250

〇スクエアステップリーダーの会

年齢、資格等…問いません

活動場所…保健センター、
国府支所

研修会…年数回、不定期開催

担当…川村 ☎(72) 5874

問 スポーツ健康課 ☎内線309