健康体操特集

スクエアステップのひろば・おおいそ骨太体操講習会

問スポーツ健康課
☎内線310

皆さん、日常生活の中で運動機会は足りていますか？ 健診結果で運動不足と指摘されてはいませんか？
運動の秋です！ 町のオリジナル体操でカラダを動かして、健康の維持増進に努めましょう！
町には長年町民の皆さんに愛されている２つのオリジナル体操があります。元気な骨づくり事業で大磯の第１体操として平成11年に誕生した「おおいそ骨太体操」と、太極拳や気功の要素を取り入れ、心と体の健康づくりの推進を目指し平成24年に町の第２体操として誕生した「大磯こゆるぎ体操」です。
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「スクエアステップのひろば」と「おおいそ骨太体操講習会」をご紹介します。予約不要で気軽に参加でき、フレイル予防や介護予防、地域の仲間づくりにもつながります。無理なく体を動かしたいけれど、１人では何をしていいかわからないという方、運動しなければとは思っているけれど、きっかけがないという方にもぴったりです。

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25㎝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。継続して行うことで、記憶力、集中力、注意力などが向上し、ゲーム的な要素もあり「歩く脳トレ」などと言われています。
初心者の方は、やさしい初級のステップパターンから始め、慣れてきたら中級に進みます。段階的に難易度が増してくることから、挑戦意欲や達成感が得られ、何より参加者の皆さんが楽しく教え合って行っています。
現在、保健センターと国府支所で毎月１～２回「スクエアステップのひろば」を開催しています。その他、地域の会館などで開催しているところもありますので、興味のある方はぜひご参加ください。

おおいそ骨太体操講習会

皆さんこんにちは!! おおいそ骨太体操ボランティアの会の佐藤です。
まもなく65歳以上の方が４人に１人の「2025問題」が迫りつつある中、この歳だから仕方ないとあきらめますか？“とんでもないことです”この歳だからこそ“元気が一番”健康で前向きな生活を送るためにもバランスのとれた食事・睡眠に加えて身近で楽しくチャレンジの出来る「骨太体操」で身体と心を動かして“コツコツ貯筋”を仲間とともに増やしていきませんか!!

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！

○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

○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、国府支所、さざれ石等
研修会等：年４回あり（保健センター２階）
担　　当：佐藤　☎(61)7250