

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

9月は、夏の疲れがどっと出てくる時期です。だるくなってしまった身体をリセットするために、今一度ご自身の身体と向き合ってみませんか？今回は、疲れた身体をほぐすのに、無理なく取り組める「おおいそ骨太体操講習会」と「スクエアステップのひろば」をご紹介します。

「おおいそ骨太体操講習会」では、リズムカルな音楽に合わせて、全身を動かすことができる「おおいそ骨太体操」をはじめ、ダンスやマット運動など様々なプログラムが用意されており、飽きない工夫がされています。

「スクエアステップのひろば」では、音楽に合わせて横4個×縦10個のマス目のマット上で、決められたステップを踏む「スクエアステップ」を中心に、骨太体操やストレッチなど脳も身体も鍛えられるエクササイズを体験できます。

どちらも予約不要、参加費無料です。広報のお知らせ版で日時と場所をご確認のうえ、お気軽にご参加ください！

### 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。私たちは、年齢を重ねても「元気に強くしなやかな毎日」の言葉を胸に、仲間とお互いを刺激し合いながら、「骨太体操」の普及のために日々活動をしている団体です。骨太体操では、転倒・介護・認知症などの予防として、軽快なテンポに乗って、楽しみながら身体を動かすことができます。

ほかに、手足や頭を使って軽い脳トレや、お口の機能向上を目指して行う健口体操なども行い、一人では長続きしないことも仲間と一緒に無理なく続けられます。また、休憩時間に、おしゃべりの花を咲かせることも、普段の生活にメリハリをもたらします。骨太体操に参加してみませんか？私たちと一緒に活動してくれるボランティアも募集中です！



ボランティアにご興味がある方はこちら↓まで

### 骨太体操講習会

対象：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

担当：佐藤（61-7250）

### スクエアステップのひろば



体験会のお申し込みを  
ご希望の方はこちら↓まで

### スクエアステップのひろば

対象：年齢・資格等問いません

活動場所：保健センター、国府支所

担当：川村（72-5874）

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難しいと思われがちですが、やってみてください！意外に簡単？です。確かに中級や上級のパターンになると、ちょっと頭をひねりますが、間違えずにやろうとするだけで脳が活性化します。しかも最後の段まで終えるのに、注意力や集中力、それに記憶力まで鍛えられ、身体も動かすので良い運動になります。

間違えても全然問題ありませんし、楽しい雰囲気で行えます。もちろん初心者の方は初級コースから始めていただきますので、安心してご参加いただけます。まだ体験していない方は、保健センターか国府支所までぜひおいでください。お待ちしております。

なお、各地区でもお近くの会館などで行っているところもありますが、ご要望があれば体験会を開くことができますので、お気軽にお声掛けください。

