

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

閩スポーツ健康課 ☎内線310

運動の秋です！

夏の暑さと冷房で、だるくなってしまった身体を、町のオリジナル体操でケアしながらほぐしていきましょう！

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。一つは、元気な骨づくり事業の一環として誕生し、四半世紀以上の歴史がある、大磯町の第1体操の「おおいそ骨太体操」。リズムカルな音楽に合わせて楽しく全身を動かすことが出来ます。もう一つは、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。こちらは太極拳や気功の要素を取り入れ、ゆっくりと深い呼吸法や緩やかな動きが特徴です。

今回は、2つのオリジナル体操を活動内で実施している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、地域の仲間作りにも繋がります。無理なく体を動かしたいけれど、何をしたらいいかわからないという方、そろそろ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ぴったりです！



おおいそ骨太体操講習会

皆さんこんにちは!! 大磯骨太体操ボランティアの会の佐藤です。

身体はもちろんのこと、頭も心までも元気になる方法があったら、嬉しいですね!それが「骨太体操」!!

健康寿命を延ばして、自分らしく年を重ねることができたら、なんて幸せなことでしょうか。そのためには、身体と向き合い、労わりながら動かすことで、全身が生き返り、前向きになれるのでは…
さあ、私たちと一緒に元気な明日へ一歩踏み出してみませんか?一緒に活動して下さるボランティアメンバーも、募集しています!



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。

現在、スクエアステップリーダーの会では、保健センターと国府支所の2か所および各地域の会館などで地域のリーダーを中心に「スクエアステップのひろば」を行っています(現在8か所)。

スクエアステップの良さには、仲間とのコミュニケーション、楽しく脳トレ、運動不足解消、注意力・集中力の向上などがあり、「明るく楽しく元気よく」をモットーに活動しています。

コロナ以降、参加者が激減したこともありましたが、最近ではコロナ前より参加者が増えたところも多くあり、スクエアステップの良さを再認識しています。

まだ地域で行っていないところも、何人か集まれば「通いの場」としても行えますので是非お声がけください。全力でサポートさせていただきます!



活動の詳しい内容や開催日時の御確認等は、スポーツ健康課または各担当まで御連絡ください。



おおいそ骨太体操講習会

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

対象：年齢・資格等問いません

活動場所：保健センター、国府支所等

担当：川村 (72-5874)