

呉市地区老人クラブ連合会様から「健康づくり教室」のご依頼で

12月19日（火）10時から11時まで 広中新開自治会館で健康体操を行いました。
小雨が降り寒い日でしたが35名の方にお集まりいただき、まずは筋肉の衰えを自分でチェックできる「指輪っかテスト」をしました。



その後は、体をゆっくりと伸ばして、筋肉の柔軟性を高めながら全身のストレッチを行い、首、肩回しでは、「ゴリゴリと音がする」「気持ちがいい」などと言う声も出ながら、関節の可動域を広げていきました。



ストレッチの後は、筋トレとしっかり体を動かし、最後はグーパー体操を行いました。
グーパー体操とは？ 名前のお通り、じゃんけんの「グー」と「パー」を使って、リズムよく交互に入れ替える体操です。手足の運動は脳の活性にもよいと言われています。
一見簡単そうに思いますが、「あれ？手が一緒になってる～」と大笑いしながら体操を終えました。

社会福祉法人大空会は、これからも地域の皆様とのつながりを大切に、次回12月23日は地域交流館「若和屋」にてXmas健康セミナー＆茶話会を開催致します。

社会福祉法人大空会

地域交流館 若和屋 担当 黒川奈央子