

満開!!

北九州で活躍中の
シニアサークル
紹介コーナー

シニアライフ

【フレッシュ健康体操】 no.43

体幹ストレッチとダンスを交えた健康体操に励んでいるクラブです。なんと、結成41年目になるんだとか。皆さんピーンと背筋が伸びて、動きがしなやかで美しい! 「若さと健康づくりを楽しく行い、いつまでもフレッシュに、輝く女性でいたい」と長年活動を続けていらっしゃいます。



指導者

塚本 美智子さん(79歳)



41年も継続しているクラブはなかなかないと思うんです。私の1番の自慢です。『継続は力なり』。お休みをする方もいないんですよ。これからもメンバーの年齢に合わせた無理のない体操を続けていきたいと考えています。そして、ここへ来てメンバーに「会うこと」。コロナ禍での休会を経験したからこそ、それが大切だと痛感しました。

発起人

宮本 瑞穂さん(75歳)

先生の魅力もあって、お引越しをしても、遠方から来ているメンバーもいます。最高齢は85歳、家庭的なクラブです。年齢とともに体操のありがたさを感じるようになりました。うちのメンバーで更年期障害を起こした人はいません。体も十分動いていますし、体操のおかげだと思っています。



代表

中島 久美子さん(70歳)



41年前からいつも、何があんでも参加しています(笑)。毎週水曜日に体操に来ることが生活の一部になっています。介護の仕事をしているのですが、腰が痛くならないんです。先生がメンバーに合わせたメニューを取り入れて下さっていることが効果を高めているのだと思います。

フレッシュ健康体操

設立/1980年

活動日/毎週水曜

10:00~12:00

会員/10名

活動内容/健康体操。ストレッチ・リズムダンス・足腰の筋力維持・脳トレ

■お問合せ先

八幡東区 枝光市民センター

☎093-661-1034