

# 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

## 【伊川GOGO健康】no.36

タイチー

ひまわり太極拳にEG体操、さらに、きたきゆう体操。  
北九州市が編み出したオリジナルな介護予防運動です。門  
司区の伊川市民サブセンターでは「伊川GOGO健康」のメ  
ンバーが、これらを組み合わせた運動に取り組んでいます。  
自分らしく、いきいきと生活するため楽しみながらの健康づ  
くり。そこには仲間との触れ合いで笑い声も絶えません。



会長  
木村 淳子さん(66歳)



この地に生まれ、育ち、以  
前からひまわり太極拳を  
習っていたこともあり、クラ  
ブ発足時から参加しました。  
当初は片足立ちも出来ま  
せんでしたが、参加して3ヶ  
月後には出来るように。そ  
れと姿勢が良くなったこと  
がいいですね。皆でウォー  
キング、バス旅行をすること  
も楽しみです。

講師  
小山 イソミさん(75歳)

平成27年に伊川地区の高  
齢者対策の一環として北  
九州市のひまわり太極拳体  
操を取り入れ5年目になり、  
講師を設立時からしてい  
ます。毎週火曜日には笑いの  
絶えない体操をすることで  
身体がほぐれ良い汗をかく  
ことが出来、皆さん笑顔で  
またね!と言いつつ散会して  
います。地域の皆さんが集  
まり健康的に行動出来る  
って素晴らしいことです。



濱田 貴史さん(78歳)



当時市民センターに勤め  
ていた、当クラブの設立時  
に勧められ入会。音楽に合  
わせて皆で体を動かすの  
で楽しく、男性会員は3人  
でしたが、女性会員の皆様  
から大変優しくして頂くの  
で火曜日が楽しみです。  
お陰で長年の腰痛も治り、  
毎日1万歩以上の散歩や、  
家庭菜園も楽しく出来るよ  
うになりました。

## 伊川GOGO健康

活動日/毎週火曜日  
10:30~12:00

会 員/15名

設 立/平成27年3月

活動方針/地域の活性化・筋力  
向上・健康年齢プラス2才!

■お問合せ先  
門司区 伊川市民サブセンター  
☎093-481-7177