

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

【大東健康体操】no.67

前身の「タオル体操」から10年ほど続いている名物講座です。健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目標にスタート。第2週は理学・作業療法士の方々、第4週は福岡県女子体育連盟から釜谷先生を迎え、フレイル予防に繋がっています。皆さん健康意識が高く、積極的に質問をするほど。和気藹々とした雰囲気も人気の理由です。



福岡県女子体育連盟 北部支部会員
釜谷 尚美先生

3年前から講師として参加しています。この講座は、病院や区役所の保健師の方等、地域の様々な施設と連携しており血压測定や保健相談なども行っています。皆さんの意識が高く、熱心で本当に素晴らしいと思っています。歳を重ねると体が動かしづらくなりますが、いつまでも動けるようにするにはどうすればいいのか、一緒に探っていきましょう!

館長
平野 由紀さん

就任後、初めて参加した時は、受講生の多さにとても驚きました。地域の皆さんが健康に関心を持って集まってくださり、そこから仲間づくりにもつながっている様子を拝見し、有意義な時間になっていることをうれしく思っています。市民センターとしては、“健康づくりの拠点”になるこの講座を今後も末永く続けていきたいと思っています。



阿部 市子さん

実は私は、40歳前から地域の教室などでずっと体操をしているんです。だから体操歴は長いんですよ。この講座は、前館長の時の「タオル体操」から参加しています。今や毎回50~60人の方が参加されている名物講座になりましたね。長く地域の活動に参加しているから、知り合いも増えました。これからも笑顔で参加したいと思います。



大東健康体操

活動日/毎月第2・4火曜日
10:00~11:00

参加人数/50名程度

活動内容/体操、ストレッチなど

■お問合せ先

門司区 大里東市民センター
☎093-371-4419

