

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

【スマイルシニア体操】no.56

“フレイルにならない体づくり”を目標に掲げ、令和5年4月に設立されました。代表の栗村さんは、かつて体操のインストラクターだったという経歴を活かして、シニアでも無理なく楽しく参加できるストレッチや体操を教えるほか、脳トレにも取り組んでいます。体操は椅子に座ってもできるため、足の悪い方でも楽しめるのが特長。家でもテレビを見ながら実践できると好評で、シニアたちの仲間づくりの場になっています。



講師
栗村 律子さん(74歳)



歳をとって体がいうことをきかなくなったけど、何となく体にいいことしたいなと思っている方はたくさんいますよね?ここは体が悪い人でも楽しく参加できるし、みんなで集まってワイワイ参加できるので、とても喜ばれているんですよ。リズムに乗って体を動かすと、明るく元気になります。いつまでも若々しく元気でいられるようにしましょう!

代表
岩崎 豊子さん(80代)

もともと、他の体操教室に行っていました。でもある時、膝と腰を痛めてしまって…手術後は体力がガクンと落ちてしまいました。それで、こちらの会なら無理なくできると思い、参加しています。私は椅子に座ってやっていますが、調子のいい時は立ってみたり。自分なりに色々できるのでいいですよ!



谷口 和枝さん(78歳)



みなさんと顔を合わせてお話ができるのと、椅子に座って無理なく運動ができるのがとてもいいんです。去年、入院したのですが、入院中も音楽を聴きながら、手の体操やここで習った体操を自分でやって、すごく助かったんですよ。月3回の教室が楽しみです。

スマイルシニア体操

活動日/毎月第1・2・3土曜日
15:00~16:30

会員/16名

活動内容/ストレッチ、リズム体操、脳トレ

■お問合せ先

門司区 老松市民センター
☎093-332-0889