

健康寿命をのぼす

富田林
けあばる

コアキョウ健康体操



64歳までの介護予防講座がきっかけで、3年前に発足した健康体操サークル「コアキョウ健康体操」。講座終了後の受け皿がなかったため、もともと運動したいという声に応えて、講師の松元美穂さんが引き続き指導を受け持った。目指すのは、体力と筋力を維持し、健康寿命をのぼすことだ。

会場のポर्टには「エイサーホヤサハッ／まりつき／えく」と謎の単語が並ぶ。これは、振り付けを思い出せるよう松元さんが考えたキーワード。初心者にはこれが効く。ルーチンワークが多いので、「今まで出来ていたことがやりにくくなった」などと体調の変化に気がきやすいという。

好きで作ったサークル。でも続けるには理由がある。「ここは人がいい。皆、明るく前向きで初心者も入りやすい」「3年で足の関節痛が改善。普段から姿勢にも気をつけるように」「ここ」の優先順位は高い。楽しくて、他の用事を入れないように気をつけます。見ため以上に運動量は多いが、体力・体調に合わせて調節できるのもうれしい。

会費募集中。▽火曜コースⅡ第1〜3火曜▽木曜コースⅡ第2〜4木曜。各日も10〜11時半、けあばる2階研修室など。月1回Ⅱ千円、月2回Ⅱ1500円、月3回Ⅱ2千円。村上さん090・38873・051
1 (高砂)

★紹介ご希望のサークルは、編集部まで電話下さい。