

# たつの新聞



## 健康運動教室を体験

### 武石地区高連が視察

武石地区の役員（左側）も一緒に体験した

辰野町老人クラブ連合会（石川進会長）で毎週水曜日に開催している「健康運動教室」を、上田市武石地区高齢者クラブ連合会（兒玉将男会長）の役員15人が1日、視察した。教室参加者約30人と一緒に体を動かし、体験した。

健康運動教室はことし1月から試行開始し、4月から毎週水曜日の教室として実施。農繁期や夏場は参加者が減ったが、そのほかは月70人前後の参加がある。

教室の前に、町老連事務所の担当者が概要を説明。参加者は圧倒的に女性が占めるものの、町内のほかの介護予防事業と比べると男性の参加が多いことや、月1回程度アロマ、歯の衛生、講話などミニ講座がセットにな

り、参加者に好評であるなどと述べた。

武石地区は12単位クラブ約640人が加入しているが、入会者の減少などの悩みを抱えているという。兒玉連合会長は「何か自主的な活動をしてみたいと思いい、視察に訪れた。1年間通して教室をやるのはなかなか大変なことだと感じた」と話した。

町の石川会長も「交流を通してお互いに問題点などを出し合うことで、刺激になればいい。今後機会があれば、他地区の連合会と交流したい」と話していた。