



フクジュソウ

Tatsuno 辰野 たつの

辰野支局
取材 ☎ 0266-410221
☎ 0266-411161
伊那支社
広告 ☎ 0265-761813

✉ tatuno@nagano-np.co.jp

町老ク連の「健康運動教室」

上田市武石から視察研修

辰野町老人クラブ連合会(石川進会長)が開いている「健康運動教室」で1日、上田市武石地区高齢者クラブ連合会による視察研修があった。町連合会が、気軽な運動プログラムと温泉施設の送迎をセットで行い、参加者の好評を呼んでいる教室の様子を

紹介。同地区連合会の役員ら15人が、実際に運動を体験して関心を高めた。

教室は今年1月スタート。インストラクターの指導で、自宅でも取り組めるストレッチや脳活性化ゲームをした後、希望者が送迎バスで日帰り温泉施設・湯にいくセンターへ移動し、入浴を楽しんでいる。単位クラブごとを基本に週1回(月3、4回)開く中で、多いときは月間70人余りを集める人気ぶりだ。

視察は県内老人クラブの情報交換を通じて、町の事例を参考にしたいと武石地区連合会が希望。単位クラ

ブの会長と女性部長が、横川渓谷でのみみじ狩りを兼ねて1日まで1泊2日の日程で訪れた。

教室の概要や参加実績についての説明に続いて、町連合会の川島・北部地区会員ら約30人が参加して教室を開催。スポーツインストラクター篠原忍さん(宮木)が、自宅でもできるタオルを使ったストレッチや脳を働かせるジャンケンゲームを紹介した。

武石地区連合会の役員は、ストレッチを体験して「体が温まる」「会話しながら楽しく取り組めるのがいいね」と感想を話した。兒玉将男会長は「武石でも高齢者が元気になる活動をしたい。辰野の活気ある取り組みを参考に、ぜひ具体化させたい」とした。

町連合会の石川会長は「アイデアを共有し、老人クラブの相互発展につなげるのは素晴らしいこと。今後も希望があれば視察を受け入れ、交流を図りたい」と話していた。



健康運動教室でストレッチを体験する上田市武石地区高齢者クラブの役員たち