



11日から健康運動教室

町老連地区ごとに送迎バスも

辰野町老人クラブ連
合会(石川進会長)は、
体力の維持・増進や仲
間づくりを目的に、11
日(水)から健康運動
教室を町老人福祉セン
ターで開催する。荒神
山湯にいくセンターの
協力で送迎バスが最寄
りの地区を回り、セン
ターで入浴ができる
特典が付きだ。

連合会は12月のかん
な学級で、初めて健康
運動教室を実施。参加
者に好評だったことか
ら、会員や一般を対象
にした教室を計画し、

指導する篠原しのぶさ
んの協力も得られて実
現した。

連合会は12月のかん
な学級で、初めて健康
運動教室を実施。参加
者に好評だったことか
ら、会員や一般を対象
にした教室を計画し、

終了後は午後2時40分
に老福センターを出発
し、入浴後、午後4時
に湯にいくセンターを
出発して各地区に向か
う。

湯にいくセンターの
送迎バスは、各地区の
公民館前などを正午
午後0時40分に停車。



昨年開き好評だった、
かんな学級での健康
教室

健康や仲間づくりに
生かしてもらおうとど
に、連合会では新しい
会員の掘り起こしにも
期待する。今月は試行
実施で、改善の余地が
あるところは直しながら、
2月以降も継続し
ていきたい考えた。

円、自家用車(入浴な
分)―藤沢三叉路(0
時15分)―JR小野
駅前(0時半)―積水
樹脂前(0時35分)―
下雨沢公民館(0時40
分)

11日の小
野地区送迎
バスの予定
時間は次の
通り。
下町公民館
(正午)―
下町公民館
(後0時10

参加費はバス利用者
(入浴あり)が会員5
00円、非会員600
円、非会員600



健康考え仲間もつくろう



辰野町老人クラブ
連合会(石川進会長)
は、体力の維持・増
進や仲間づくりを目
的とした健康運動教

室を11日から町老人
福祉センターで始め
た。初回は小野地区
が対象で会員二十数
人が参加。椅子に座

りながらストレッチ
を体験するなど、心
地良い疲れを味わい
ながら体を動かし
た。

12月のかんな学級
で初めて取り入れ、
好評だったことから



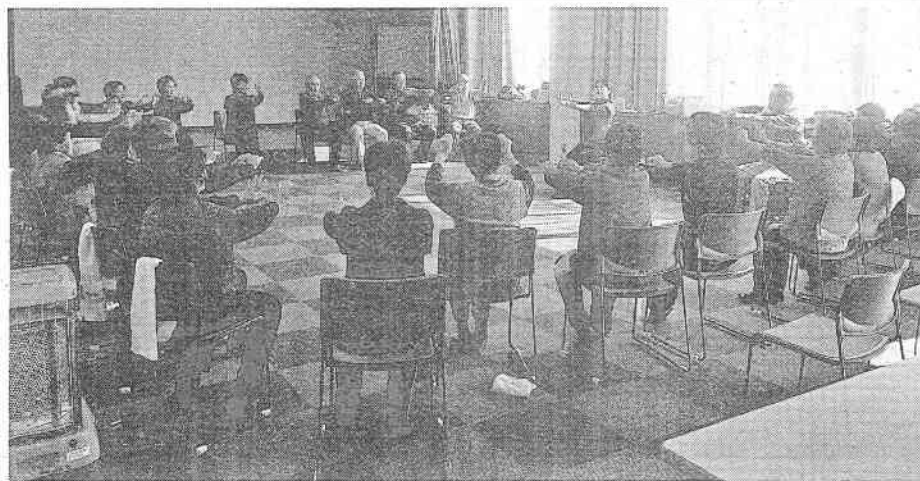
町老連の運動教室スタート

- ④足のストレッチに挑戦する参加者、
- ⑤湯にいくセンターのバスで送迎

一般会員らに向けた
教室を企画。インス
トラクターの篠原忍
さん(宮木)に講師
を依頼したほか、湯
にいくセンターの協
力で送迎バスを出し
てもらい、運動の後
に温泉を楽しめる
特典を付けた。
はじめに篠原さん
は「健康づくりを通
して、下の
世代が憧れ
るような存
在になつて
ください」と
前置き。
ゲームや脳
トレでリラ
ックスして
から、タオ
ルを使った
ストレッチ
や簡単なタ
ンスに挑戦
した。

椅子に座ってのス
トレッチでは、タオ
ルを両手で持って体
を前後左右に伸ばし
たり、足に掛けて上
下運動を行ったりし
た。参加した女性は
「普段あまり体を動
かさないので太もも
が張ったけど、とて
も良かった。家でも
やってみたい」と話
していた。

今後、16日(月)
は川島・中部(上高
今村、宮所、小横川)
地区、23日(月)は
宮木・辰野・羽北地
区、30日(月)は竜
東(上野、沢底、赤
羽、樋口)地区を対
象に開く。問い合わせ
は老人クラブ連合
会事務局(電41・
4500)へ。



車座になって楽しく体を動かす参加者＝町社協提供

町老連の運動教室好評

辰野町老人クラブ連合会(石川進会長)が、1月からスタートした健康運動教室が参加者に好評だ。参加者同士がおしゃべりをしながら楽しんで体を動かす講座内容に加え、バスによる送迎や湯にいくセンターで温泉に入れるのも魅力だという。同会は3月まで毎週月曜日に開催していきたいとしている。

入浴や送迎で魅力上昇

同会は、健康づくりや仲間づくりを活動の柱にしており、その一環として昨年12月のかんな学級で初めて健康運動教室を実施し、1月11日から一般会員らに向けた教室を開催。毎回多くの参加者があり、老連事務局の町社会福祉協議会も「意外と反響がある」と驚く。

例えば、6日に2回目の開催をした小野地区は、参加者が20人から28人へと増加。ロコミなどで誘い合ったり、仲間と久しぶりに顔を合わせたりする機会になっているようだ。また、体を動かして汗を流した後、温泉に入ってからリフレッシュするのを楽しみにする人もいう。

健康運動教室と銘打っているが、自分の状態に応じて無理なく参加でき、講師のインストラクター篠原忍さん(宮木)との距離感も近く、和気あいあいの雰囲気を楽しめるのも特徴。

今後の日程は、13日が川島、北部、20日が宮木、辰野、羽北、27日が竜東を対象に、午後1時から老人福祉センターで開催。昼前後に湯にいくセンターの送迎バスが各地区を出発する。

3月まで各地区ごと月1回、毎週月曜日に開催。事務局は「好評なので、4月以降も継続していく方向で検討していきたい。できるだけ多くのクラブ員に参加してほしい」と話していた。

問い合わせは同会事務局(電41・4500)へ。