

## 辰野 「健康運動教室」が好評

### 町老ク連 気軽な運動と入浴セット



篠原さんの指導で心身の健康づくりを楽しむ参加者たち

辰野町老人クラブ連合会「健康運動教室」が、さっそく参加者の（石川進会長）が今月スタートした、週1回の「健康運動」好評を得ている。自宅でも気軽に取り組める運動と、日帰

り温泉施設・湯にいくセンターへの送迎をセットにした初の試み。心身の健康増進や仲間づくりを生かせる事業として喜ばれ、順調に参加者を増やしている。

高齢者の健康づくりと地域の支え合いのきっかけにしよう」と掲げ、同連合会へ毎年入浴券を贈呈している湯にいくセンターと協力して企画。スポーツインストラクターの篠原忍さん、宮本に健康運動の指導を、同センターにマイクロバスによる送迎をそれぞれ依頼した。

教室では、町老人福祉センターを会場に健康運動を実施。篠原さんが、いすに座ったままタオルを使って手足や全身をほぐすストレッチ、脳を活性化するジャンケンゲーム、軽いダンスなどを紹介する。続いて希望する人がバスに乗って湯にいくセンターへ移動し、温泉入浴を楽しむ。

今年度は毎週月曜日午後1時から、同連合会所属の各地区の単位クラブ1回ずつを基本に実施日程を組んだ。会員

は健康運動と送迎が無料。入浴は優待券を活用し、以降は自己負担。会員以外の希望者も、健康運動1回100円、入浴自己負担で参加できる。

参加者は、今月上旬の開始当初の15、20人から回を重ねるたびに増え、下旬までには30人前後が集まるようになってきた。

石川会長は「参加者みんなが無理なく体を動かし、笑顔で交流できていると思う。高齢者のつながりを生み出す要素になっていけば」と期待。事務局では「来年度に向けて回数を増やしたり、メニューの拡充なども検討したい」としている。

問い合わせは町社会福祉協議会内の事務局（電話0266・41・4500）へ。