

「公園で健康づくり教室」を開催

開催日:平成30年11月24日(土)

場所:若松区二島西公園

主催:若松いきいきクラブ

- ◇若松いきいきクラブは、「人生100年時代を楽しく元気に！健康寿命をのばそう！！」をスローガンに、老化や病気に予防効果のある『ウォーキング』に、地域の仲間と取り組んでいます。
- ◇公園に設置されている健康遊具やウォーキングコースなど、身近な資源を活用して日常の健康づくりができればと、今回、若松区二島西公園で「公園で健康づくり教室」を開催しました。
- ◇当日は晴天に恵まれ、爽やかに吹く風のなか、地域住民を中心に総勢31名が参加しました。
- ◇北九州市保健福祉局認知症支援・介護予防センターより派遣された講師1名、ボランティア4名のみなさんのユーモアたっぷりの指導で脳が活性化、笑顔と笑いでいつもより伸び伸びと体を動かすことができました。
- ◇参加者から、「歩き方の指導が役にたった。トレーニングを継続したい。」「日ごろ動かしていない部分が悲鳴をあげた。家でも続けたい。」「多くの方と一緒に身体を動かすことができ楽しかった。」との感想がありました。
- ◇次回は、2月23日(土)に早春の「本城公園、梅見ウォーキング」を予定しています。

若松いきいきクラブ(若松 TERAKOYA プロジェクト) 9期 楠 稔幸

人生100年時代
楽しく元気に！
健康寿命をのばそう!!



5名の指導員から、公園にある健康遊具の使用法を学びました。



ストレッチ体操は、怖い顔して息を止めないで！と言われ皆で大爆笑。

一周470mのウォーキングコースが整備されています。



無理して良いのは20歳までだそう・・・



気持ちよく身体を動かした後は、縁側カフェでお茶をいただき、振り返りをしました。

編集:
9期 久保

