



中山健康体操

芸事に携わる祖父の姓を講師が受け継いだ体操サークル。市の体育館や福祉会館等でも活動中。ふれあいプラザの集会室で、毎週火曜日に50人程の会員が体操を行っている。

12月8日に公民館体験講座を行いました。今回は中山健康体操の藤井先生に講師を依頼しました。普段の活動や講座の講師の感想を藤井先生に伺いました。写真はその時の様子です。

定期利用団体紹介



中山健康体操では、ケガや病気の予防、体力強化につながる体操を行っています。全身くまなく動かして、筋力等の強化を図ります。

体操中は、明るさ、元気さ、勤勉さを忘れないようにしながら、会員の皆さんに元気を届けるようにしています。自身も楽しむことも大事にしています。

先日、公民館体験講座の講師を務めました。身体のしくみや体操による効能を伝えながら、講義を行いました。参加者は、熱心に取り組んでくれました。

これからも楽しみながら、元気な人がたくさんいる町にしたいですね。



■インタビュー
中山健康体操講師
藤井 容子さん



会員に元気を届けながら、楽しむ

■会員インタビュー

平松 登喜子さん 活動歴約22年

ひざが痛いと思っていたところ、藤井先生に声をかけてもらったため体操を始めた。体操を続けてひざの調子もよくなった。

森 武子さん 活動歴約20年

平松さんに誘われて体操を始めた。会員と顔見知りになって、おしゃべりしながら体操できるのが魅力と感じている。



森さん

平松さん