

中野区役所

昨日 0:37

中野区町会レポートNo.49 新山通町会 「みんなで楽しく元気を貯筋 "ちょきん運動教室"」

こんにちは。町会ひよこです。今回は、あんパンが担当します。

3月7日（月曜日）に新山通町会会館で実施した、筋力を貯える"ちょきん運動教室"へ参加してきました。

主催の新山通町会が、地域の高齢者の転倒防止・介護予防に役立てたいと始めたこの教室。毎週月曜の午前中に3回に分けて開催していて、1回100円で参加できます。継続が大切な筋力トレーニング。3か月・6か月・12か月のパスポート券を発行すると、参加費がお得に。

9時30分開始の会には、70代から80代までの5名の方が参加。健康運動指導士の資格をもつ先生のもと、椅子に座ったままできるトレーニングを実施。ウォーミングアップから始まり、つま先上げやかかと上げなどの簡単な運動をしました。参加者は「30分の運動がよく体に効く。激しすぎず、緩すぎずちょうど良い!」と大満足。

新山通町会会長は「回覧板での周知や無料体験を行った結果、徐々に定着してきた。今後もっと多くの方に利用してもらえたら」と話してくれました。

新型コロナウイルス感染症の収束がいつになるのか不透明な中、行動が制限され、体力が落ちたと感じる高齢者の方も多いのではないのでしょうか。

地域で独自に開催される教室で、日頃の運動不足を解消してみませんか。

中野区町会連合会のホームページもあわせてご覧ください。

<https://nakano-chokai.jp/>

以上、町会ひよこでした。

