

# 開脚180度?!

これができる人は今回ご案内する体操教室の対象者ではありません！（笑）

体が柔らかいといろいろないいことがあります。一般に、

- 基礎代謝があがり、血行が良くなる
- 疲労回復に効果がある
- 肩こりや腰痛の改善にも役立つ
- 運動をするときのケガの予防になる
- 心身の老化予防にもなる

などの効果があるといわれています。大岩3区では健康増進のために、毎年の区民体育祭をはじめ、区対抗駅伝や市民スポーツ祭での諸競技への参加、寿会会員が中心になっているグラウンドゴルフなどが行われています。またウォーキング行事や、毎週日曜日朝6時30分から重林寺で3区日曜ラジオ体操なども行っています。

これらに加えて、下記要領で、平日の夜に、健康づくりのための柔軟体操教室を開催することになりました。1時間の中で、ストレッチ、柔軟体操、誰でもできるゲーム、健康談話会などを行います。個々の健康づくりとともに、様々な方との交流も促進されれば幸いです。

つきましては会員を募集しますので奮ってご参加ください。



- |   |      |   |
|---|------|---|
| 1 | 名 称  | 大岩3区柔軟体操教室  |
| 2 | 日 時  | 第1期は9月～11月の毎週木曜日午後8時～9時   |
| 3 | 会 場  | 区民館   |
| 4 | 持 物  | 体操のできる服装（床に寝転びます）、タオル   |
| 5 | 内 容  | ストレッチ、柔軟体操、体・脳を動かす簡単ゲーム、健康談話会など   |
| 6 | 会 費  | 無料（諸経費は、主催者が負担。諸経費は区内3箇所の古紙回収ステーション収入にて対応します。古紙回収ご協力ありがとうございます。）        |
| 7 | 主 催  | 大岩3区・文化部・体育部・3区まちづくりプロジェクト  |
| 8 | 申し込み | 先着20名 大岩3区まちづくりプロジェクト代表松田まで<br>(TEL070-6631-0623 メール ooiwa39@gmail.com) |
| 9 | 講 師  | 西方義典氏（青少年指導員中級、キャンプディレクター、市山岳会会員、百名山踏破等多数の実績）                           |