

「体重を減らしたい。」「筋力・体力をつけたい。」「足腰が弱くならないように。」などのさまざまな思いを胸に、前期の教室には、163人の方が3か月間の運動を継続されています。そんな皆さんにパワーアップ教室の感想を聞いてみました。

参加者の声



●プロポお腹がキュッと

「週2回の教室はしんどい面もありましたが、これくらいの間隔でしないと効果が現れないみたいです。気がついたら腰の痛みがとれていたり、プロポお腹がしまった気がします。毎回大きな笑い声で、和気あいあいと本当に楽しいひとときで、あつという間に時間がたつてしまします。」 59歳女性

●肩がすごく楽になりました

「春頃から右肩の具合が悪く悩んでいたとき、友達から誘いを受けて入会しました。なごやかな雰囲気の中、1時間半があつという間に過ぎ、次の教室が楽しみでした。今では、肩もだいぶ楽になり、親切に教えてくださる指導員さん、多くの皆さんに感謝の気持ちで一杯です。」 69歳女性

●毎回とても楽しく参加できます

「40歳から70歳までということで、年齢制限ぎりぎりまで参加させて頂きましたが、毎回とても楽しく参加させて頂いております。笑いの中、ストレッチするのも楽しみです。運動不足の解消にとっても良いです。」 69歳女性

●はじめは半信半疑。

でも今は、ずーっと続けたい！  
「半信半疑で入った教室ですが、正直言って頑張って続けられるか、全く自信がありませんでした。会場の仲間たちとも打ち溶け合って、とても楽しい時間が持て、トレーニングも毎日の生活の中でふと気がつくと言ったトレーニングの体勢になっていたりと、知らず知らず何かを行っています。自分たちの出来るトレーニングを楽しく教えてくださるので、とても気に入っています。このままずーっと続けたいというのが本音です。」 59歳女性

●暇を見つけては復習しています

「腰痛や肩こりで毎日困っておりましたが、パワーアップ教室のおかげで、暇を見つけては習った運動で筋肉を手軽にほぐしています。おかげで体が軽く、つまずき癖や、こむらえり等もなくなり喜んでおります。」 60歳女性

●時間がアツという間に過ぎてしまいます

「自分自身の筋力にあわせたメニューを作っただき、無理なく続けられて、気になっていた腰の痛みもなくなり、参加してよかったと思います。参加されている皆さんとも仲良く楽しく進められていく内容に、時間がアツという間に過ぎていきます。」 50歳女性

※その他にも多くのご意見、ご感想を頂いております。

◆保健師から

「週2回の教室」と聞くと「大変だから……」と敬遠しがちですが、その分、身体の『変化』を体感できます。また、堅苦しい教室ではないので、仲間とワイワイ話したり、時には大笑いしながら参加できるのも魅力の一つです。

「一人ではなかなか運動できない」「仲間と楽しく運動したい」「ストレスを発散したい」など、運動を生活の中に取り入れたいと思っ方、第2クールがまもなく始まります。この機会に、ぜひ、ご参加ください。男性の参加もお待ちしています。



(健康推進課)

▶いつも大爆笑！笑顔が絶えません。



▼お尻と太もものストレッチ。息を止めずに～！



「運動するぞ！」と一大決心。でも、ついついさぼりがち……そんなあなたの「やる気」をサポートします！

高島市では、今年度から「パワーアップ教室」を開催し、継続的で計画的な運動を行い、無理なく楽しく筋力の向上を図り、生活習慣病の予防とともに肩こりや腰痛、関節痛などの解消を図る健康教室を実施しています。

教室では、最初に簡単な体力チェックと体力測定を行い、それぞれ個人の体力、筋力等を測定し、体の状態により運動プログラムを作成して、健康運動指導士等の指導のもと運動を行います。前半は集団で、膝、腰、肩などの運動プログラムを、解説も取り入れながら実施し、後半は、それぞれが自分の筋力の弱い部分を補う運動プログラムを指導員の指導のもと、教室生同士で励まし合いながら実施しています。また、教室の開催日で都合の悪い日は、別の会場へ行くこともできますので、新たな交流も楽しみの一ひとつとなっています。後期のパワーアップ教室生を募集します。ぜひ、ご参加ください。お待ちしております。

《後期パワーアップ教室生募集!》

▶日程

- 後期：9月～12月にかけて週2回の全23回実施
- ・マキノ：9/25～12/13 月/13:30～ 水/10:00～
- ・今津：9/25～12/18 月/19:30～ 木/19:30～
- ・朽木：9/26～12/15 火/20:00～ 金/20:00～
- ・安曇川：10/2～12/20 月/19:30～ 水/19:30～
- ・高島：9/29～12/19 火/19:30～ 金/19:30～
- ・新旭：9/29～12/19 火/13:30～ 金/13:30～

▶会場 各保健センター（健康福祉センター）

▶対象者 高島市在住の人（ただし、介護保険認定者は除く）40歳から70歳までの方で、全23回参加可能な方

▶参加料 10,000円（初回に徴収します）

▶持参物 タオル、お茶等

▶申込み 各保健センター（健康福祉センター）30人の定員になり次第締め切ります。

●次のところへお申し込みください。

- ・マキノ健康福祉センター ☎(27)1128
- ・今津保健センター ☎(22)5101
- ・新旭保健センター ☎(25)8110
- ・安曇川保健センター ☎(32)4413
- ・高島保健センター ☎(36)8008
- ・朽木保健センター ☎(38)3111



▲ダンベル体操。ペットボトルを使ってできます。



◀チユープエクスサイズ。下肢の筋力アップに効きます。