



しあわせの村だより編集長

アクティブ

健康プログラム

～自分に合った気軽にできる健康術～

何歳になっても、健康を保つために日頃から運動をすることは大切です。今回はしあわせの村の中で、体づくりの視点から誰もが気軽にできる健康法をご紹介します。

ぼくにもできる教室があるんだね!

しあわせ太郎



子どもの運動機能を伸ばす「運動能力開発クラス」

様々な競技への入口となるように、子ども向けに楽しく“走る”“飛ぶ”“投げる”といった基本的な運動能力の向上を目指しています。

松本コーチのコメント

スポーツの苦手な子どもの苦手意識を取り除き、楽しい教室となるように心掛けています。遊びを取り入れたトレーニングで知らないうちに運動機能が向上しています。



新中学1年生(小学3～6年生まで参加)の声

コーチに「ドッジボールが苦手なので上手になりたい!」と言ったら、トレーニングの中にドッジボールの練習を加えてくれました。上手にいく方法も教えてくれるので、すぐに上達し、男子のボールも捕れるようになりました。この教室に参加して、色々なスポーツが出来るようになったので部活選びに迷っています。



保護者の声

いろんな学年の子どもと一緒にトレーニングを行うので、集団活動を学ぶ機会にもなっていると思います。チケット制なので、無理なく参加できるのありがたいです。子どもも楽しそうだし、成果も出て自信になっているので、本当に参加させてよかったと思います。



- 日時** 毎週木曜日 16:30～17:30
- 対象** 年中～小学6年生
- 場所** テニスコート
- 参加費** 5回つづりチケット 4,000円
- 問合先** テニススクール (☎078-747-1060)



投げる練習

ラダートレーニング

60歳から始める健康プログラム「ラララフィット教室」

ミズノオリジナルツールを使用し、日常生活で使う筋肉やバランス感覚、柔軟性などを無理なく鍛え、健康寿命を延ばすことを目的としています。参加者の“運動の習慣化”をお手伝いします。



自分の身体を思い通りに動かすトレーニング

講師の声

無理せずに体を動かし続けることで、体の動く範囲が広がるし、筋力も上がっていきます。大切なことは「継続すること」なので、ご自宅で無理なく続けられるようなメニューを考えています。また、参加者とコミュニケーションをとりながらトレーニングを提案するようにしています。



参加者の声(60代女性)

先生の指導がとても丁寧で良かったです。ひとつひとつの動作の意味や意識のしどころを教えてください、効果的にトレーニングできていると思います。テレビを見ながらでもできそうな簡単なトレーニングも多かったので、一人でも続けられそうです。



- 日時** 7月2日(月)～9月10日(月)までの全10回
- 場所** 保養センターひよどり
- 参加費** 8,000円 (申込方法) 電話
- 募集期間** 6月4日(月)～ (定員) 15名(先着順)
- 問合先** テニスコート クラブハウス (078-743-8080)



バランス感覚を養うトレーニング

健康・仲間づくり「健康いきいき教室」

無理なく心身の健康増進を図るため、脳と身体のトレーニングをします。参加者同士の交流も活発で、仲間づくりの場にもなります。身体トレーニングの内容は曜日によって異なります(水曜日:ソフトヨガ、木曜日:ストレッチ、金曜日:レクリエーション)。

- 日時** 7月4日(水)～9月14日(金) 10:15～11:45
- 場所** 保養センターひよどり
- 対象者** 65歳以上
- 参加費** 各曜日10回 4,000円
- 申込方法** ハガキ(第2希望まで記入)
- 締切** 6月15日(金) 必着
- 定員** 18名(抽選)
- 送付先** P4 福



体を動かす脳トレ

講師の声

各曜日別の身体のトレーニングのほか、脳トレや合唱などのレクリエーションを通してみんなで楽しく健康づくりをしています。体力に自信のない方も気軽に参加でき、「体の動きが良くなった!」といった声もいただいています。また、健康増進だけでなく友達づくりのきっかけにもなっています。



参加者の声(70代男性)

先生が明るく楽しく進めてくださるので、毎回の教室が楽しみです。メニューの中にはみんなで歌うこともあり、それが参加者の連帯感につながっていると思います。また、先生や他の参加者とおしゃべりすることも楽しみの1つです。



ソフトヨガ

時間が選べる「トレーニングジム+スタジオレッスン」

温泉健康センターのトレーニングジムでは、各曜日(火曜日は除く)で様々なスタジオレッスンを開催しています。初心者向けのレッスンから、しっかりと体を動かしたい人向けのレッスンまで幅広く、楽しいレッスンを実施しています。

※トレーニングジムの利用をするには初回講習会の受講が必須です。(要予約)

※トレーニングジム使用料(一般200円 障がい者・高齢者150円)、スタジオレッスンには追加でレッスン券(1枚 一般200円 障がい者・高齢者150円)が必要です。

◆バランスボール 月曜19:30～20:15、金曜10:00～10:45

バランスボールを使って、コアトレーニングやストレッチを行います。

今濱先生のコメント

バランスボールは体幹などの筋力アップ、有酸素運動、リラックス、ストレッチといった様々な効果があるので、アスリート・若者・高齢者・障がい者など全ての人に最適な運動が出来ます。私の行うレッスンでは、参加者の様子を見ながら毎回、最適なメニューを考えています。



参加者の声(60代女性)

先生が参加者によって運動のレベルを合わせてくれるので、無理なく参加できます。先日ボルダリングを体験した時に「体幹がしっかりしている」と褒められて嬉しかったです。



◆フィットネスボクシング 水曜19:30～20:15

音楽に合わせてキックやパンチをしてたくさん汗を流します。ダイエットをしたい方、体力増進を目指す方、ストレス解消したい方など様々な人にオススメです。

中島先生のコメント

若者も高齢者も障がい者もみんなで楽しみながらハードにトレーニングできるように、参加者に合わせて内容を考えています。



参加者の声(高校生)

2月から欠かさず来ていて、今では私の週1回の楽しみです!普段は勉強に時間を使ってばかりだからストレス発散になっています。



◆STEP45 木曜19:30～20:15

ステップ台を使用し、45分間音楽に合わせてエアロビクスをします。

今濱先生のコメント

参加者全員が音楽に合わせて楽しめるように心掛けています。膝や腰への負担をかけずに、有酸素運動と筋力トレーニングができ、ダイエットやヒップアップ効果が期待できます。



参加者の声(60代女性)

複雑なステップを踏むこともあるので、脳トレにもなっています。動きはハードだけど楽しいので、気付けば20年続けられています。



◆ピラティス 水曜12:00～13:10、金曜19:30～20:40(レッスン券2枚必要)

身体の歪みを意識しながら、ゆったりとした動きから体幹を鍛え、姿勢を正し、ぶれない体づくりを目指します。

酒井先生のコメント

ピラティスは体幹やインナーマッスルを効果的に鍛えられるため、シェイプアップをしたい方はもちろん、アスリートでパフォーマンスを上げたい方にもオススメです!



参加者の声(50代女性)

ピラティスを始めてから、姿勢が良くなったし、普段から身体の歪みを意識して行動するようになりました。そうした日頃からの意識も健康につながっているのかなと思います。



他のレッスンのタイムスケジュールやレッスン券の必要枚数など詳細はしあわせの村トレーニングジムのホームページをご覧ください。(ホームページアドレスは <http://www.shiawasenomura.org/exercise/training.html>)

村内オススメ健康法

しあわせの村ではウォーキングやランニングのコースが設定されていたり、アスレチック施設やスポーツ施設があります。花と緑あふれ、四季の移ろいを感じられる環境の中で、汗を流しませんか。

その1



ウォーキング&ランニング

外周道路を1周する約2.7kmのAコース、外周道路を半周する1.7kmのBコース、中央緑道の北から南までを縦断する1.1kmのCコースがあります。春は桜、秋は紅葉など四季の移り変わりを楽しめます。 ※詳しくは村内ラックにあるパンフレット「ウォーキングマップ」を参照

その2



足踏み健康歩道

中央緑道沿いにある穴場スポット。足つぼを刺激して、身体の機能を高めましょう!

その3



健康アスレチック

子どもが楽しむためのトリム園地(アスレチック施設)のイメージですが、大人が体を鍛えられるような器具もあります。平行棒やうんていなどを使って子どもと一緒に身体を鍛えましょう!