

# '09. 5月 うんどう教室開催!!

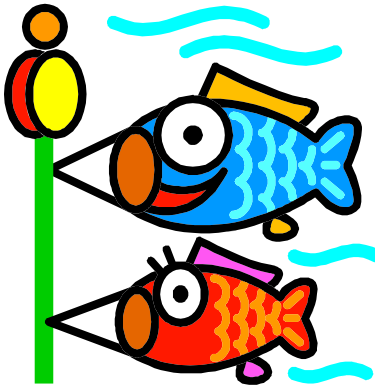
柱のキズはおとしの～

5月GWも終わった9日(土)にうんどう教室を行いました。

前日までの、雨並びに4月中旬並みの気温がウソのような晴天!しかも気温は最高25まで上がり、うんどうをすると汗ばむ陽気でした。

今年は、暑くなったり寒くなったり、極端なお天気が多いですね。公園の木々たちも、桜が思ったよりも花見の時期が長かったり、「あれ??この花がもう咲いている」という木があったり、いろいろです。こんな時は体調を崩しやすいもの。是非、うんどう教室で体力を維持し、健康な毎日を過ごしましょう!!!

トレーナー一同、皆様のご参加をお待ちしております。



参加費無料

## 参加者募集中

うんどう教室は、久宝寺緑地の健康遊具を活用し、年配の方を中心に「うんどうする習慣をつけてもらいたい」との思いから、ボランティア「大阪ピンコロ、クラブ」が運営を行っている教室です。参加費無料!!

「大阪ピンコロ、クラブ」会員は1年間のトレーナー講習を受け、全員トレーナー資格を取得しています。ぜひ、ご参加ください。

うんどう教室(毎月第2土曜日)は、雨天時も管理事務所会議室にて開催します。

時間: 10:30~12:00  
ご自宅でのうんどうの方法等が学べますので、是非、ご参加ください。  
うんどう習慣日(毎月第4土曜日)は雨天中止です。



# 09.5月 うんどう教室の様子



## 【受付風景】



いつも笑顔で、皆さんのうんどうノートをチェック！  
「がんばっておられますね」の一言が、うんどう習慣化の励みになりますよ！

## 【おはよううんどう】



朝起きて、まだ関節が動きにくい時に、「さあ、動くよ」と  
関節に声掛けをするうんどうです。  
うんどう教室では準備運動として行います。  
関節をゆっくり大きく動かしましょう。

## 【つまずかないうんどう】



すり足歩行になるのを防ぎ、つまずきや転倒の予防  
となる運動です。  
はずみをつけると腰を痛めることがありますので、ご  
注意ください。

## 【かいだんうんどう】



太ももの筋力を高め、階段の昇り降りを無理なく行え  
るようになる運動です。  
立ったり座ったりの動作に、「よいしょ」と掛け声をかけ  
るようになられた方は是非、行ってください。

うんどう教室には、「合言葉」があります。  
この「合言葉」が示すとおり、無理をせず、  
だからと言って、体力が落ちるままにまかせ  
ず、元気で人生を過ごすことを目指しましょう  
というものです。

自分一人では、なかなかうんどうは続かな  
いもの。

でも、みんなで顔を合わせることが、うん  
どうの継続につながればと願っております。



## 合言葉

健康づくりのうんどうは

他人と比べることも  
勝つことでもありません。

自分に合ったうんどうを  
ゆっくり・ノンビリ続けて  
今やれることが

5年後にできればそれでいいんです。  
(それはものすごく向上している  
ということなんです。)

次回は6月13日(土)午前10:30からです。