

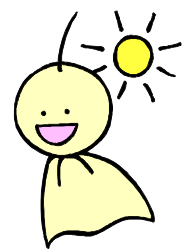
'09. 6月 うんどう教室開催!!

いよいよ大阪も梅雨到来!と思いましたが、梅雨入宣言が出されるとすぐに梅雨の中休み状態。おかげ様で、6月も緑の美しいなか、皆さんでうんどうをすることができました。

お天気に誘われたのか、今月は男性9名、女性18名の計27名の方が参加してくれました。

また、受付をされていない飛び入り参加の方もおられ、毎日新聞社の記者の方が取材に来られるなど、非常に賑やかなうんどう教室となりました。

この調子で、今後ともみなさんのうんどうの習慣化のお手伝いできればとトレーナー一同考えております。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。



09.6月 うんどう教室の様子



【あさのごあいさつ】



久宝寺緑地管理事務所所長よりごあいさつ。
「みなさんの体力維持のため、今後も引き続き、ご参加ください。」

【ふらつかないうんどう】



バランス能力が高まり、ふらつき・転倒の予防となるうんどうです。腰痛がある方にお薦めです。バランスを崩した時は無理をせず、一度降りてからやり直しましょう。

【全身のびのびうんどう】



全身の疲労を回復し、肩こりや腰痛の予防となるうんどうです。ゆっくりと意識して回すことが大切です。

【ありがとううんどう】



肩こりの予防・改善や運動後のクールダウンに役立つうんどうです。写真は全身のつぼを刺激するうんどうで、指1本1本をギューっと引っ張ってボンと離す運動です。

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7月11日(土)午前10:30からです。