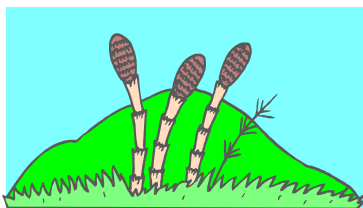


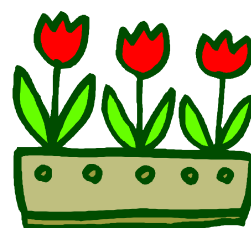
“10. 3月 うんどう教室開催!!”



3月13日(土)、今年度最後のうんどう教室を開催しました。
お天気はあいにくの曇り空。時々、顔にポツポツ冷たい雨があたり
りましたが、19名の参加の皆さんと一緒に、どうにか時間いっぱい
「うんどう」ができました。

今年は例年になく、雨が多いように感じます。本来であれば、一番
気持ちよく外出やうんどうができる季節なので、非常にもったいない気
がします。雨のために運動不足になっていませんか？

体力の維持には、うんどうの習慣化が一番です。「うんどう教室」では、
雨の日にご自宅でもできるうんどう方法も、お教えしています。公園の
散歩がてら、お気軽にご参加ください。トレーナー一同、皆さんとお会
いできることを楽しみにしています。



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」が指導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
運動の習慣化を教えるトレーナー資格を取得しています。

ぜひ、ご参加ください。

参加費無料

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。



10.3 うんどう教室の様子



【おはよううんどう】



人間には5つの大きな関節(足首・膝・腰・肩・首)があります。これらをゆっくり大きく動かすことによって関節の動きがよくなります。

【かいだんうんどう】



人間の一番大きな筋肉は太ももの筋肉です。太ももとお尻の筋肉を鍛えると、階段の上り下りが楽になり、失禁の予防にもなります。

【ふらつかないうんどう】



腰痛予防には、腹筋や背筋を鍛えて、筋肉のコルセットを作りましょう。背筋もピンと伸び、若々しい立ち姿を維持できます。

【全身のびのびうんどう】



体の筋肉を鍛えたら、最後には、少し筋肉を楽にしてあげましょう。肩こり予防には、このうんどうが最適です。

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

ヒト
他人と比べることでも
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 平成22年4月10日(土) 午前10:30 からです。