

朝十時半、二十人程の会員が集まりトレーニングスタート。

トレーニングの流れは町田市から提供された「町トレ」というDVDを見ながら進めていくもので椅子を補助として使用しながらDVDの進行に合わせてトレーニングを行っていきます。椅子を補助として使用するのはシニアの体力と体のバランスをサポートする為だそうです。

背中、腰、肩、太もも、等のウォーミングアップの柔軟運動を行った後、本番の筋力トレーニングに入っていきます。

筋力トレーニングの内容は

- 一、腹部をはじめとした体幹部の強化、
- 二、太もも及び膝周辺の強化
- 三、ふくらはぎと足関節の強化
- 四、足腰の強化（スクワット）
- 五、鼠蹊部（大腰筋）の強化



代表の大久保さん（左）
サポートの吉田さん（右）

- 毎週水曜 10:30~11:00
- 広袴会館
- 参加費 ¥50/回
- 042-737-0336 (大久保)

六、握力の強化
と続き、体の各部位の筋肉を強化する為のトレーニングが盛りだくさんとしており、最後はクルダウンの為のストレッチ運動を行い終了します。
椅子を補助的に使用しながらとはいえ、30分間休み無しのトレーニングはシニアの方には少々ハードなところは質問したところ「もちろん、個人のペースで行えばいいわけで決して無理をする必要はありません。トレーニングを続けていき、血圧、脈拍、俊敏性などが月一回程の体力測定で改善されていくのを実感してくると体を動かすことが楽しくなり、外に出ているんなことを積極的に行動したくなりますよ」とのことでした。
代表の大久保さんにこのサークルを始めたいきっかけをお尋ねすると「町田市の支援も受けて地域の方々を少しでも元気にしてあげられればとの思いで二年前に立ち上げました。寝たきり老人予備軍を少しでも減らしたり、通いの場として地域の方々とお会いやコミュニケーションの場としてお役に立てればとても嬉しいです」とのことでした。

広袴町内会、サークル等からのお知らせ

多摩合気会



- 18:00 (土)
または
- 09:30 (日)
体験見学歓迎

090-1816-7413

月曜喫茶

- 第4月曜 13:30~
- 健康維持体操
- 参加費 100円/回



指を動かしながらお茶を飲みましょう!

042-735-0698 (堂口)

ボール体操

- 第2・4金曜日 10:00~12:00
- 広袴ホール1 & 2
- 参加費 300円
- 事前申込み不要



広袴町内会には上記以外にもリズム体操、麻雀、絵画教室、囲碁、英会話、ヨガ、ダンス、詩吟、等たくさんのサークルがあります。このコーナーを通じて少しでもサークル活動の活性化にお役に立てるよう今後も紹介をしていく予定です。(掲載の順番は申込み順となりますのでご了承ください)

サークル掲載の申し込みは
広報部 有賀、内田まで
<press@hirohakama.org>