

マイ。ベースに

健康づくり



苦手な人も、得意な人も！

スポーツが苦手、ついていけないと
いう方、そこで諦めず、もう一步踏
み出してみませんか？
ヤングシルバー体操会では、暑い日
も寒い日も変わらず、毎週のように
活動が行われています。でもそれは
して苦ではないのです。もちろん
体調が悪くて休む時もあります。
活動中でも、ちょっとした不安や疲
れがあれば、横のベンチでひと休憩。
そんな風に、自分のペースで運動す
ることが出来るのです。

運動が苦手な人ももちろんいま
す。それでも、毎週参加出来るの
は、先生の熱心で丁寧な教えがある
から。

皆さんとにかく元気で仲良し！
まさに健康体操の賜物とも言える
その元気は講師が心配するほどで、
「無茶はしない」が口癖になりつつあ
るよう。ほとんどの方が70歳以上に
も関わらず、足早に動くその姿は、
かける事が、きっと何よりも楽しいの
でしょう。

皆さんとにかく元気で仲良し！
まさに健康体操の賜物とも言える
その元気は講師が心配するほどで、
「無茶はしない」が口癖になりつつあ
るよう。ほとんどの方が70歳以上に
も関わらず、足早に動くその姿は、
若々しく輝いて見えます。

週に一回の楽しみ

近年、社会問題となっているのが、
高齢者の一人暮らし。このサークルで
は、そういった面でも会員ひとりひと
りを、気に掛けるようにしています。

年2回は必ず全員集まつての懇親
会があり、それは主に暑氣払いと忘
年会。「年齢差があっても感じさせな
い雰囲気で楽しい時を過ごせる。」と
言います。普段でも、活動後に食事
をしたり、仲良くなつたグループで個
人的に出かけるなど、仲を深めてい
ます。

活動は簡単なウォーミングアップか
ら開始する為、ついていけないという
事はなく、初心者でも安心して楽し
むことが出来ます。

日常に軽い運動を取り入れたい
方、友達作りをしたい方、ヤングシル
バー体操会で活動してみましょう。

自分だけの健康づくり、始めませ
んか？

第73回 ヤングシルバー体操会

活動日：毎月4回 木曜日
時間：12:30～15:00
内 容：健康体操
入会費：1,000円
月会費：1,500円
連絡先：03-3840-6563（白井）



①活動風景1：楽しげな笑い声の響くビーチボールバレー練習。

②活動風景2：無理なく自分のペースで体力作り。

③集合写真：元気な笑顔がとても華やか。