

2015年2月 第19回あかしないいまちサロン  
平成27年2月24日 10時から12時 明科公民館講堂於  
参加者:69名(明科いいまちつくろうかい!!・柏樹学級)



女性部の皆さんによるやしよま・野菜のあえものでお茶をいただく



女性部のみなさんによるやしよま・野菜のあえもの



お茶うけをいただきながら談笑する参加のみなさん



宮下さんの指揮・長崎さんの伴奏により参加者全員で「どこかで春が」「春よ来い」「どじょっこふなっこ」を合唱





安曇野市健康推進課横山みゆき運動指導士による新国民病についてお話



まずは頭の体操から



日常生活の中での健康体操







手をつないで片足立



最後に信濃の国体操



ようやく暖かさを感じる時期となり、春遠からじの感のするこの頃であります。今回は、安曇野市健康推進課運動指導士の横山みゆきさんをお迎えして、冬場外出もおっくうで運動不足となっている体を健康体操で、幾分でも解し、肥満解消、メタボ解消を目指し、健康寿命を幾分でも伸ばす一助になればということで今回計画させていただきました。

横山さんの軽妙な会話とユーモアあふれる指導で、参加した皆さんが笑い、楽しく体操をすることができました。1時間30分程の時間ではありましたが、参加した皆さんが夫々一生懸命体操に取り組み、これをきっかけに自宅へ帰っても室内エクササイズのレシピにより出来る範囲で取り組んで頂ければと感じました。

次回は3月31日音楽療法士杉本裕子さんをお迎えして、認知症予防講座を開催いたします。お声を掛けて大勢の皆さんの参加をお待ちしております。