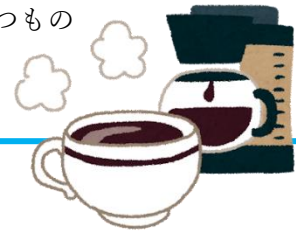




出張！楽トレサークル

R6年11月16日（土）、北区集会所にて月に一度の「サロン」におじゃまして、おなじみコパンスポーツセンター忠岡の岡本店長による「出張！楽トレサークル」をおこないました。あいにく今にも降り出しそうな曇り空のもと26名の方が集まってくださいました。最初はいつもと違うサロンの雰囲気になにかが始まるのかみなさん不安そうでしたが、はじまると集会所内に大きな笑い声や声援で晴天になった様でした。その後はいつものサロンがはじまり、美味しいコーヒータイムになりました。



◎アンケート：印象に残った運動内容や感想

- ・ノートレの指使い、手使いがおもしろかった。
- ・楽しかった・時間的にちょうど良い。
- ・定期的にできれば良い。・脳トレ良かったです。
- ・年齢が高いので難しかったけど楽しかったです。
- ・またたびたびしてほしいと思います。
- ・頭の体操・お腹の体操・全部
- ・みんな良かったです。
- ・一番楽しかったです、ありがとうございました。
- ・日ごろ使わない、筋肉を使って体がほぐれて良かった。
- ・脳トレ、筋トレを続ければ心身とも良いと思います。
- ・体を動かし、大変良い体操でした。
- ・とても楽しい時間をすごさせていただき、ありがとうございました
- ・足のストレッチや頭の体操、家でも続けたいです。



◎集会場で開催してほしい教室や講演会など

- ・カラオケ・今日のような体操・ボール遊び・健康に関すること・集会場に来てください

始まるまでは、私たちが緊張していましたが、始まると、みなさんの楽しい声ですっかりリラックスしました。最後は「また来てほしい！」と何度もお声をかけていただき、住民さんのパワーをいただきました。サロンを継続することは大変ですが、来て下さる方の笑顔が支えているように感じました。北区のみなさまありがとうございました。



