

SC 通信 VOL.4

出張!! みんなで楽トレサークル 4

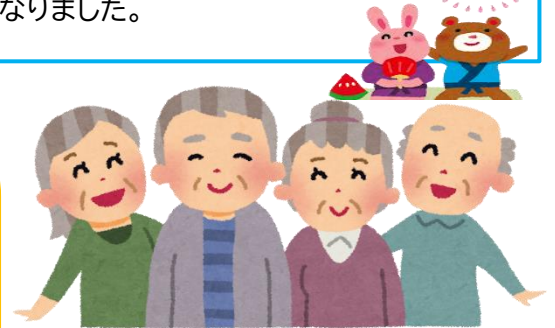
発行：地域包括支援センター・杉岡
令和7年7月



R7年7月12日(土)コパンスポーツセンターの岡本トレーナーによる「出張!!みんなで楽トレサークル」を行いました。朝から真夏の太陽をじりじり感じる土曜日に西区のホットなみなさまにたくさん集まっていただきました。暑さ以上にホットな教室になりました。

～参加者アンケート～

- ・楽しい時間を過ごせました。インストラクターがわかりやすく良かったです。
- ・少し体を動かすだけで筋トレができることを理解しました。
- ・脳トレが思うようにできなくてショックでした。
- ・脳トレがかなり難しかった。
- ・ボールを使った競技が楽しかった。
- ・今日のようなトレーニングをしたい。
- ・運動系の教室を開いてほしい。
- ・脳トレが楽しかった。
- ・シニアクラブを中心に本件に似た教室をお願いしたい。
- ・カラオケ、歌を歌う会を開いてほしい。など



楽トレは皆さんが楽しく筋トレ、脳トレできるメニューになっています。楽しくホットな笑い声に絶えないあっという間の90分でした。

最後のボールを使ったレクリエーションはパイプイスの背もたれの隙間に入れた方がたくさんでした。みごとにワンバウンドで入った方がでた時には今日一番の盛り上がりになりました。

◎西区では第4土曜日に地区サロンをしています。

メニュー内容も豊富ですので、みなさんの参加をお待ちしています。

楽トレ ワンポイントアドバイス!!

*運動するときは喉が渇いてなくても、こまめな水分補給が必要です。ペットボトルを横において運動を始めましょう。

