

かさま 市民力

このコーナーでは、市民の皆さんが自らの活動で地域貢献している団体等を紹介し、掲載を希望する団体は市民活動課へご連絡ください。

旭フレッシュ 健康体操の会

代表者 川澄清子(旭町)
設立 平成17年5月
会員 16名



会員の皆さん



すがすがしい自然の中で
(風神山ハイキング)



旭台団地三世代交流
(北川根ふれあい広場)



川澄清子さん(会長)より

心身ともに リフレッシュ!!

フリフリグッパー(健康体操)は、NHKの「ご近所の底力」で紹介されたもので、音楽に合わせて声を出し、青い山脈や365歩のマーチ、きよしのズンドコ節を歌いながらリズムよく動きます。そして、持続することによって、その効果が期待できます。特にリンパ液がサラサラになり、老廃物の除去や免疫効果が高くなるといわれています。また、転倒防止や認知症の予防、骨の強化と有酸素運動による脂肪の燃焼に役立ちます。会の主な活動は、以下のとおりです。

- ・定例会 旭台団地会館において週3回(月・水・金)開催
- ・定期講座 毎週木曜日、午後1時から「はなさか」
- ・出前講座の実施 各自治会、盆踊り大会、三世代交流、老人会等 皆様のご参加をお待ちしています。

私たちは、健康で元気に楽しく過ごすために、手軽にできる「フリフリグッパー」という健康体操を始めました。

人、特に女性は、生き生きと魅力ある「健康美人」を目指しています。この体操を持続することによって足腰が丈夫になり、内臓脂肪や生活習慣病の解消も期待できます。

自分が健康であれば人の世話にならず、自分自身のためだけでなく人のためになり、明るく楽しい毎日を送ることができるでしょう。

これからの時代は、いかに楽しい長寿社会にしていくかが大きな課題です。一人でも多くの人たちに啓発・推進できるよう奮闘中です。



まつり気分で(旭町盆踊り大会)



出前講座で指導(友部公民館)