

健康運動教室



参加者

健康のため、
通い続けています！

佐藤 仁子 さん (67 歳)

もともと、ヨガ教室に月4回通っていました。「週2回は汗をかく運動をなささい」という情報をテレビで見て以来、ヨガだけでは足りないと思い、健康運動教室に通い続けています。コロナ禍であまりヨガ教室が実施されていないので、定期的に体を動かせるこの教室にはとても感謝しています。

気軽にご参加ください！



指導者（滝川市スポーツ協会職員）

石本 千恵美 さん 珍田 恭江 さん

滝川市スポーツ協会では、平成29年4月からストレッチポール教室、令和2年4月から楽しくストレッチーズ教室とシニア元気体操教室を開講しました。教室では参加されている方とコミュニケーションをとりながら進めることができるので、指導する私たちも毎回楽しく取り組んでいます。

姿勢改善を目指すストレッチポール教室では、始めと終わりに姿勢のセルフチェックを行うのですが、教室の終わりに「姿勢が良くなった気がする」とお礼を言われたときや、効果を実感してお友達に教室を紹介してくれたときなどは、とてもやりがいを感じますね。

「運動をしたいけど何から始めたら良いかわからない」「一人だと運動を続けることができない」と悩んでいる方はお試し感覚でも良いので、一度教室に参加してみてください。無理なく楽しく続けられるよう、私たちが全力でサポートします。

参加者

×

指導者

の 声

参加者

運動不足を感じて
以来、夫婦で参
加しています！

西本 敬悦 さん (78 歳)
幸子 さん (71 歳)



ご近所のミニバレーボールチームに誘われ、参加してみましたが、あまり動くことができず夫婦そろって体の衰えを感じました。このままではまずいと思い、健康運動教室に夫婦で通うようにしたところ、以前より楽に動けるようになりました。継続することによる効果を日常生活で実感しています。

スポーツ

滝川市スポーツ協会では、毎月「健康運動教室」を実施しています。道具を使ったエクササイズやシニア向けの体操など内容はさまざま！活動している様子をのぞいてみました。
※感染対策を十分に行ったうえで実施しています。

※今月の実施日程や受講料、申込方法などはP10の「おしらせ」欄に掲載されているよ！



見学して
みました！

滝川市
スポーツ協会主催

健康 運動教室

ストレッチポール ・ひめトレ教室

ストレッチで
姿勢改善！

ストレッチポール➡ストレッチポールの上に乗し、簡単なエクササイズを行うことで、日常生活で起こる筋肉の緊張を和らげます。骨格が正しい位置に戻るため、体の痛みや凝り、不眠などが解消される効果も！



ひめトレ➡直径4cm、長さ20cmのポールをいすに置き、その上に座って行うエクササイズ。骨盤底筋を鍛えられます！



この他にも随時実施！

自重・体幹
トレーニング

自重で筋力アップトレーニングを行ったり、ボール・チューブなどを用いて体幹トレーニングを行ったりします。



楽しく ストレッチーズ教室

空知管内で
唯一実施！

アメリカ生まれの新しいエクササイズ！伸縮性のある特殊な布「ストレッチーズ」を使って、インナーマッスル（体の深いところに位置する筋肉の総称）を鍛えます。



シニア 元気体操教室

60歳以上
対象

バランスボールなどの器具を用いた体幹トレーニングや、筋力・体力アップを目的とした全身運動、脳の活性化を促す脳トレゲームなどを行います。いつまでも元気に過ごしたい方、認知予防をしたい方にぴったり！

