

健康  
体操

イキイキ×ストレス発散！×楽しく健康

# 舎人リズム体操クラブ

活動日時：月3回 第1・2・4月曜日 午前10時～11時30分  
入会金：1,000円 月会費：2,500円

## アットホームに健康体操

舎人リズム体操クラブさんは、舎人センター設立と同時に発足し、今年でなんと30周年を迎えるというご長寿サークルです！現在会員は、12名在籍しており、最高齢の方は79歳なのだそうです。また、長く続ける殆どの方が約20年ほども継続しているため、アットホームな雰囲気の中、活動されています。



## 元気に楽しくストレス発散

舎人リズム体操クラブの皆さんは、舎人センターと同じだけの長い間、一緒に体操をしている仲間と笑っておしゃべりをして、体操をしてきました。だからこそ、どんな嫌なことでも忘れられるのだそうです。このようにストレス発散など、自分の為になる、というのが大きな魅力のようで、「運動のあとは身体が軽くなり、元気になる！」とおっしゃっていました。また、「ご指導下さる馬場先生は明るく楽しく、とても魅力的！」と会員の皆さんがおっしゃっており、馬場先生の健康維持や増進についてのアドバイスは、とってもためになるそうです。



## 講師の馬場先生から一言

「健康体操とは、『若さを保つ、体力の低下防止、体力の増進を図ることを目的とする運動を示す』と考えます。老化は止められませんが、その速度を緩やかにすることは可能です。年齢に関係なく、運動の刺激により成長ホルモンが分泌されます。若返りホルモンとして、筋肉増強や成長促進、疲労回復、体のメンテナンス、免疫力の向上などが見込まれ、老化防止の補助効果などが注目されています。また、『運動→空腹→睡眠』というリズムを規則正しいものにすることも大切です。」と馬場先生はおっしゃっていました。

**「生活＝運動」を身近に感じる事が何よりも大切なのだそうです。**

