

体操

ずっと仲間と×ストレス解消×健康のため

# ストレッチ体操 ゆう

活動日時：毎週木曜日 午前 10 時～11 時 30 分

入会金：なし 月会費：3,000 円

## 心も体もスッキリ

軽快な音楽とともに運動する「ストレッチ体操 ゆう」さん。レクホールの隅々を使い、あっちへいったり、こっちへいったり。お互いの姿勢をチェックしアドバイスをします。ゴムひもやバランスボールなどの道具を使用して気持ち良く運動をします。

体を動かすことで、1週間分のストレスを発散でき、帰りにはスッキリとした気持ちで帰ることができる、それがストレッチ体操ゆうさんの魅力です。

## みんなでやるから、続けられる

ストレッチ体操ゆうさんは、平成2年に発足し、今年で22年目になります。長く続けられる秘訣は、人間関係が良く、「やっぱり楽しい！」からだといえます。

激しい運動はせず体をほぐす運動がメインでも、最初は筋肉痛になったそうですが、今はそれもなくなったそうです。

また、会員さん同士の話題がお子さんのお話からお孫さんのお話になるなど変わってきているそうで、長く続くサークルならではの話を聞くことができました。



## 先生と会員の絆

指導者の原田先生は「体幹を整えて、しなやかな体作りと、楽しい仲間づくりを目指して、和気あいあいと続けています」とおっしゃいます。会員の皆さんは「原田先生は親しみやすい。しかし、甘いわけではなく、指導をきちんとしてくださる」と指導にも満足しています。

最後は先生を会員さんが囲み、にぎやかにお話をされていました。

先生と会員の皆さんの「絆」も、長く続いている理由のひとつではないでしょうか。

