

「健康バンド運動」で腰痛、肩こり解消！ 高齢者の転倒防止、ダイエットにも効果…



湖南省ちよいスポクラブ 湖南省



健康体操教室

湖南省ちよいスポクラブは、湖南省総合体育館を中心に石部文化ホールや水戸体育館で活動。このクラブではバドミントン、卓球、パドルテニスなど複数の種目が同時に行われているので、自分流にスポーツを楽しめる。

昨年10月からは運動が苦手な人のために「健康バンド運動」も行われている。これは細長いゴムバンドを使い、足や腕を伸ばすトレーニングで、高齢者の転倒防止に役立つ

湖南省ちよいスポクラブ

【事務局】湖南省総合体育館（湖南省夏見589）

★2008年2月14日設立。会員数253人。

年齢層は小学生～80歳まで。50～60歳代が中心。

問い合わせ **0748-72-0306**

【受付】活動日の9:30～12:00

湖南省ちよいスポクラブは、湖南省総合体育館を中心に石部文化ホールや水戸体育館で活動。このクラブではバドミントン、卓球、パドルテニスなど複数の種目が同時に行われているので、自分流にスポーツを楽しめる。

つほか、腰痛、肩こり、ダイエットにも効果的だという。椅子に座ったままできるので高齢者や運動が苦手な人にも向いている（立命館大学スポーツ健康科学部研究科で実証済）。

このほか、学校に出向いてスポーツやレクリエーションを指導するキッズクラブにも力を入れている（月曜日の放課後）。今年1年かけて「湖南省山頂制覇ラリー」を計画しているそうだ。（取材・澤井）詳しくは www.gaido.jp/spo



健康バンド運動【木曜日】9:45～（1時間）

◆場所：湖南省総合体育館（湖南省夏見589）

◆対象：会員 ◆料金：無料 ◆持ち物：水筒、上靴

お知らせ

やってみたいスポーツがあれば教えてください。できる限り取り入れます。みんなでクラブを作っていきましょう！

（事務局代表・九條親道さん）

