



南コミュニティセンターにて 『いきいき健康教室』の運動指導を行いました。

2026.1.22



参加者 : 大野城市南地区コミュニティ運営協議会 福祉部の方 95 名程度
テーマ : 『冬の季節の健康管理教室』～〇〇ついでにできる運動～

真冬の厳しい寒さの中、雪の予報も出ていたため参加者が少ないのではないかと心配していましたが、95 人もの地域住民の方にお集まりいただきました。

今回『ながら運動』をテーマに全身を動かすプログラムを行いました。参加者の方それぞれが生活の中で『ながら運動』を作っていけるようなポイントも、一緒にお伝えしました。新聞紙やビニール袋など身近な道具も使って運動してみましたが、この運動では皆さんが童心に帰ったようなはじける笑顔を見せて取り組んでくださり、その楽しそうな姿は私の心も大変ワクワクさせられました。

プログラム最後には記憶力のレクレーションを行いました。全員で体育館中を自由に移動し、見知らぬ誰かと名前と地区を教えあい、数分後にまたその方を探し「〇〇地区の〇〇さん!!」と呼び合う姿は、今日出会ったとは思えないほどの感動の再開でした。

外はすごく寒い日でしたが、会場は暖かな絆に包まれ、とても幸せな健康教室でした。

誠愛リハビリテーション病院 健康運動指導士 上田 めぐみ