

ご案内

ダイヤランドはつらつ体操クラブ

皆さん、コロナ禍による自粛の生活が長引き身体が硬まってませんか？
皆と一緒に身体をほぐして、いつまでも健康で明るく楽しく過ごしませんか。

指導者	健康運動指導士、静岡県健康長寿財団推進委員、東部地区指導員
活動日	毎月 第1水曜日 第3水曜日
時間	①グループ 午前9時半～10時15分 (10人～12人まで) ②グループ 午前10時20分～11時5分 (10人～12人まで) ※ 密な状態を避けるため、2つのグループに分けております。
場所	ダイヤランドホール
費用	講師指導料とホール使用料として、1か月1500円
スポーツ保険	1年分保険料800円 活動中の事故の補償に備えます。
お問合せ	代表 村越 電話055-974-2553 ダイヤランドサービスセンター 生活支援室 鈴木 電話055-974-2222

ホールまでバスの利用ができない方等、ボランティアによる送迎もしております。ご相談ください。



運営は私(右から2人目)と民生委員と保健委員の経験者で行っております。私たちは運動中の一人ひとりの様子を見守り、安全に体操をしていたくようサポートしております。



◇ 最期まで自分の足で◇ をモットーに

障がい児者福祉部会 村越信子

「地域のきずなで明るく住みよい町へ」
両南町民生委員児童委員協議会広報

いきいき

「ダイヤランドはつらつ体操クラブ」を紹介します。
「今朝の体調はいかがですか？ 血圧は？」と健康運動指導士の爽やかな問いかけから始まります。
「ダイヤランドはつらつ体操クラブ」は住民の要望を受ける形で昨年の4月からスタートし、1年半経過しました。
1番の目的は、最期まで自分の足で生活できるように、寝たきりにならない、という切実な思いです。先生の無理のない適切なご指導と巧みな話術で爆笑ありの1時間です。
活動日は月2回ですが、「家でも毎日体操してくださいね」と先生が宿題を出してくださいます。宿題をして記録を付け、先生に見ていただく方もいらっしゃいます。
先日、体操を始めてから1年経った方から「最近、病院に行かなくなった」、「お薬を服用しなくても良くなった」と喜びのご報告をいただきました。