開講式でまずストレッチング

宇城久の水中運動教室

宇治市・城陽市・久御山町国保 連絡協議会と府国保連合会共催の 水中運動教室の開講式は、9月6 日、宇治市生涯学習センターで行 われた。

主催者を代表して、宇治市国保 課の永田邦子課長が挨拶。京都市 健康増進センター(ヘルスピア2 1)の松森賢司運動指導士が「生 活習慣病予防のための運動」と題



して講演、指導した。参加者は健康づくりに適した運動の方法などを聞いたあと、座りながら簡単にできるストレッチングを、リズムに乗りながら、和やかな雰囲気で実践した。

続いて教室の会場であるビバスポーツアカデミー小倉の西村正治支配人が、今回のアクアビクス受講の注意点等を説明した。

9月中旬からビバスポーツアカデミー小倉で、A コース(火曜日) B コース(水曜日) C コース(木曜日) D コース(金曜日) が各22回、参加者約180人で、来年3月まで続けられる。参加者からは「楽しい動きなので元気になれる」という声が聞かれた。



