

## ◆自主グループ紹介

## 鶴川第1自主グループ『小野路ヨガの会』

👤 2017年2月に鶴川第1高齢者支援センター主催のはつらつ健康講座(栄養講座と高齢者ヨガ)終了後に、支援センターの勧めで希望者により自主グループとして立ち上げた会です。その後、2022年秋に老人クラブ 小野路長寿会のサークル活動となって続いています。

👤 活動場所は、小野路公会堂です。会員の平均年齢は82歳。最高齢が87歳です。

👤 月1回の開催は、最初に話し合っただけですが、ちょうど良い間隔で、コロナ禍のときにも休まず、2組の夫婦会員も含め和やかにヨガを楽しんでいます。

グループ名	小野路ヨガの会
代表	掛川 和嘉子さん
活動場所	小野路公会堂
活動日	毎月第3木曜日 13時~15時
内容	シルバー向け ヨーガ さまざまな運動、トレーニング
会費	500円/月
参加者数	9名
指導者	ヨガ療法士 筒井祐子先生



1月の寒いけれど晴れた日に伺って参加者の皆さんや指導者の筒井先生にお話を伺いました

👤 筒井先生は、2017年のはつらつ健康講座以来指導を続けています。日本ヨーガ療法学会の認定ヨーガ療法士で、高齢者には、長時間座ることが難しい人もいますので、通常のマットではなく、椅子に座ったり立ったりしての高齢者用のプログラムを組んでいます。健康長寿を目標に、足腰の筋力と心肺機能の強化を中心にして、心の健康にも配慮されています。玉川学園の他に、多摩総合精神保健福祉センター、世田谷区生活困窮者自立支援相談センターなどでも指導されています。

👤 写真のように、皆さん無理なく楽しくヨガをしています。

👤 参加している小野路長寿会会長の島野勉さんは「老人には非常に良いですね」とおっしゃっていました。

