

◆自主グループ紹介

町田第1自主グループ『ボール体操いづみ会』

*ボール体操いづみ会の記事は第29号（2024年1月）にも掲載させていただきました。今回が二回目の掲載になります。

🟡 ボール体操いづみ会は2012年から毎週体操教室を開催してきました。コロナ禍の厳しい運営状況を乗り越え、「体トレ、脳トレ、楽トレ」をモットーに活動しています。

🟡 体トレとしてボール体操を行い、脳トレと

グループ名	ボール体操いづみ会
代表	石田真寿男（いしだますお）さん（講座修了 2010年）
活動場所	健康福祉会館 3階 もっこく館
活動日	毎週木曜 9時半から2時間ほど
内容	ボール体操 間違い探し 花見
会費	300円/回
参加者数	約20名



しては間違い探しや指芸という指の体操を、楽トレとしてお花見などを行っています。このように活動にバラエティーがあることが継続の秘訣だということです。

🟡 一緒にボール体操を行うと、初めての方でもすぐに仲間の輪に入ることができます。参加者は町田市内の各地域から集まっています。

🟡 また、年齢に関係なくボール体操や間違い探しは楽しめます。現在の最高齢は90歳です。

🟡 ボール体操とは柔らかいボールを、握ったり、持ち上げたりする運動です。手だけでなく、足や全身を使うので、健康にとってもいい運動です。昔の歌を歌いながら運動する場面もあり、昔のことをみんなで一緒に思い出しながら体操を楽しめます。



↑ 石田代表：写真前列中央