ムーブ! 2009

〔報告書〕

レインボー祭
高齢者運動講座・教室

●日　時：平成21年９月21日(月/祝)
　　午後１:30～午後３:10
●会　場：ダッシュスイミングスクール三条
●講　師：レインボー健康活動普及協会にいがた

幾つからでも
運動は
はじめられる。
自分の健康を
守れるのは
自分だけ。

人生の先輩方には、何時までも元気で長生きしてほしい。

それには、正しい体の知識と運動を知ってもらうことからはじまります。加齢によって自分の体がどう変化して、どんな食事・運動が必要なのかわかりやすく、講師の関口先生の講義を受けより自分の体のことを知ることができました。講義だけでなく簡単に、弱っていく筋力を鍛える体操も体験しました。

そして、プールを使った最高に体に優しい環境で『筋肉』・『骨』・『脳』を刺激するレインボー水中体操を小島先生に楽しく、厳しく体験させてもらいました。

みなさん、なかなか思い通りに動かない、自分の体に四苦八苦しながらもがんばっていました。始めは、なかなか動かせなくても、やっているうちに脳に動かせるようになる回路を作り出し自由に使えるようになるそうです。あきらめず継続していくことが、健康を維持する最大の良薬ですね。

自分の体のことは、良く知っているようで知らない事も多く新しい発見がありました。

GO!GO!MOVE!!GO!GO!MOVE!!GO!GO!MOVE!!GO!GO!MOVE!!GO!GO!MOVE!!GO!GO!MOVE!!GO!GO!MOVE!!GO!GO!MOVE!!