



いきいきニュース

岩井庁舎・猿島庁舎共通 ☎0297(35)2121/0280(88)0111

健康体操で体力グーンとアップ！ 中川地区体力測定記録会

3月29日、中川小学校体育館にて、体力測定記録会が開催されました。

中川分館では、昨年から坂東市民健康体操に取り組んでいます。今回の記録会は、体操を始める前と体操を1年間続けてきた後で、どれだけの効果があったのかを比較するために開催されたもので、上体起こしやいすの座り立ちなど9種目を測定しました。

参加者のなかには、「上体起こしの回数が増えた」「スムーズに座り立ちができる」など、体操の効果を実感できたかたも多くいたようで、これからも体操を続けていきたいとの声もあがっていました。

坂東市民健康体操は、「線路は続くよどこまでも」のメロディにあわせ、歌いながら楽しく体を動かすことができます。ぜひ、みなさんもチャレンジしてみてください。体操普及員による指導を希望する場合は、社会福祉協議会にお問い合わせください。

