# 楽しい

# 健康運動教室に参加している皆さんの声

# ●質問内容●

- ①教室の参加期間はど のくらいですか?
- ②教室の雰囲気はどう ですか?
- ③続けてみて効果はど うですか?





上田幸子さん

①6年目

- ②いつも和気あいあいでいろんな会話も飛び出します。 全員が健康維持のためにという強い意識を持ってい ます。
- ③ひどい肩こりに悩んでいましたが、すっかり解消。 1日1万歩を目ざしているため、3度の食事もおい しく夜は熟睡します。教室が生活スタイルになり、 メリハリを与えストレス解消にもつながっています。



②一押しは教室からの眺め! 窓を開放すると、眼前に早 崎海峡と島原半島を見下ろ す場所の教室です。男性の 比率が少なく肩身が狭いで すが、適度のおしゃべりと 同期生のまじめさが快適に 継続できるポイントです。



山下輝興さん

③体重が減少し安定しています。そのため、動作 が軽く体の重さを感じることもなく、体型が締 まったと感じています。

①6年目

②全員が高齢になってきて いますが、気持ちは若く! 前向きでお互いに体得し た知識、お料理の話と毎 回楽しみにしています。

③60歳になり、これを機会

にと体力テストを受けた



ら、なんと! 78歳とのしらせに落ち込みま した。すぐに教室に入り、現在では50歳代 になりました。インストラクターによる指導 のおかげだと感謝しています。

#### 河浦会場

- ①3年目
- ②運動前やエアロバイクをこぎながらのおし ゃべりが良く、ウォーキングイベントにグ ループで参加するのも楽しいですね。
- ③運動を始めて1年が過ぎたころに成果(体 重6kg・腹囲9cm減)があらわれ、農作業 での持久力も出てきました。運動と食事の



バランスが大事と悟りました。毎朝ラジオ体操、1日8.000歩

を目標に歩き、暴飲暴食をしないように心がけています。

# **★大江会場**(新規)

大江漁村環境改善総合センター で4月からスタートしました。

# 牛深会場

- ①2年目
- ②にぎやかで、毎回笑顔のた えない牛深教室です♪心も 身体も元気になれますよ。
- ③長年悩まされた"手足の冷 え"が解消しました。



**山越聡子**さん

「健康運動教室」についての詳しいことは、 天草中央保健福祉センター☎四3737へお尋ねを。



- ②朝のあいさつから始まり、お互 いを気づかいながら楽しく運動 しています。
- ③体が硬かったのですが、だんだ ん柔軟性がでてきて、最近では 「何かしよう!」と気力がわい てくるように感じます。



野中チサ子さん

#### 本渡会場(3教室)

- ①2年目
- ②22人で楽しく行っています。
- ③夫はあまり積極的ではありませんでしたが、夫婦で 参加しました。1年を経過した今、この健康運動教 室に参加して本当に良かったと思っています。夫は 75kg以上あった体重が73kgに減少!散歩のときに ひざにつけていたサポーターが不要になりました!



平田憲二さん・和子さん

#### ★ポルト会場(新規)

天草宝島国際交流会館ポル トで4月からスタートしま した。



益田知香子さん

# 有明会場

- ①2年目
- ②同年代の人たちといっしょですから、話題 が同じでおしゃべりも弾みます。
- ③小さいころから運動が不得意でしたが、 58歳で初めて「自分のための運動」を行い、 週2回の運動が定着しています。



- ①1年目
- ②運動中もみんな仲良く、なごやかに話をして笑い の輪が広がり楽しい時間を過ごしています。
- ③教室に入る前はお腹が2段でしたが、今は1段に なりスリムになってよかったです。身体も心も快 適です。皆さんの参加を心よりお待ちしています。



緒方京子さん

### **新和会場**(5会場6教室)



船岡玲子さん

①7年目

- ②少人数の教室ですが、和 気あいあいとし、笑顔が たえない、とってもすて きな教室です。
- ③足腰が強くなり、柔軟件 もでてきました。体力が ついたように感じます。



森下ソヨ子さん

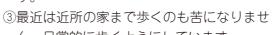
- ②元気あり、笑いあり、とても雰囲 気のいい教室です。
  - ③みなさんに元気をもらって、私自 身もかぜをひかなくなりました。 体も軽くなり、仲間もでき、いろ いろな所へ出かけることが楽しみ
- ①8年目
- ②毎週いろいろな話題を出し 合い、楽しいせいか2時間 の教室が短く感じます。
- ③体重が減少し、体調良好! 生活スタイルが変わりまし た。ウォーキングの際、地 域の防犯パトロールや1人 暮らしの人への声かけにい かされています。



森 絹子さん・茂三さん

#### ①7年目

②時には、おしゃべりが 弾むこともあり、皆さ んで楽しい時間を過ご しています。長年いっ しょにがんばってこれ たのも仲間のおかげで す。



ん。日常的に歩くようにしています。

寺平ミサエさん