

# 始めよう！ 参加しよう！ ましき元気教室

～登録されている17団体中、4団体にインタビュー～

## ましき元気教室とは

熊本大学の都竹茂樹教授が考案した誰でも簡単にできる運動を、身近な地域で行う町民主体の健康づくり教室です。

年齢を重ねて体力の低下を感じている人や、これから先、元気に生活することに不安を感じている人、この機会に運動を始めませんか？

## ましき元気教室の特徴

- ☑ 気軽に  
身近な場所で実施するので、歩いて行けて参加しやすい！
- ☑ 簡単に  
椅子を使って行うので、カラダに負担がありません！
- ☑ 誰でも  
運動初心者や運動が苦手な人でも、年齢に関係なく取り組むことができる！
- ☑ 楽しい  
みんなで誘い合って集まることで、楽しく運動を続けることができる！

続けた効果として…「膝や腰の痛みが軽くなった」、「姿勢が良くなった」など、さまざまな声が寄せられています。

## 下灰運動しよう会

### 活動場所

・下寺中灰塚自治公民館

### インタビュー

・当日参加していた仲良し6人に話を聞きました。

**いつから元気教室を始めましたか？**

・約1年半前です。

**参加して良かったことは？**

・教室の仲間と話すようになって、笑うようになったこと。

・心も元気になって帰れます。

・横断歩道を渡る時に、スーツと足

が出るようになりました。

・目から耳から入ってくる健康の情報を意識するようになりました。

### インタビューを終えて

話が脱線し、昔話に花が咲きました。運動の合間にちよこつとおしゃべりしている皆さんの笑顔が印象的でした。

## ひまわり

### 活動場所

・保健福祉センターはびねす

### インタビュー

・平均年齢が最高齢でも、まだまだ元気な皆さんに話を聞きました。

**いつから元気教室を始めましたか？**

・ある運動教室が終了したため、自分たちで続けようと結束し、1年半前から始めました。

**参加して良かったことは？**

・みんなで運動するのが楽しい。

・家にこもりがちだったが、参加したら前日からウキウキし、当日はみんなの顔を見て安心します。

・イライラしなくなりました。

### インタビューを終えて

皆さん口をそろえて「うちは高齢者の集まりだから」と話すので、年を聞いたらびっくり。本当に元気で、笑いが絶えない皆さんでした。



ボールを上に向けて、頭や肩などにタッチした後キャッチ



4Uメソッド「チェアスクワット」。足腰の運動に効果的