



## 戸田健康体操クラブ

会員数：15人

活動を始めたきっかけ	健康で楽しく年齢を重ねたいとの思いから、健康維持と親睦を目的として始まった。
具体的な活動内容	月3回（各1時間30分）指導者を招いて行う。ストレッチ体操、リズムダンス、ウォーキング等を通して、体を動かすことを楽しむ。結果として普段使うことの少ない筋肉を動かしたり、正しい呼吸法を意識することができる。また、美しい姿勢を保つことを心がけ、いつまでも若々しく過ごす。
活動上の工夫点	決して無理にならないように、各自の体力にあった負荷をかけながら楽しく体を動かす。
活動上の課題	特になし
会の魅力	会員の明るさ、まとまり、前向きな姿。
今後の目標	最年長者（77歳）の「90歳までは続けたい」との前向きな姿に刺激され全員で体力の現状維持に努め、いつまでも若々しく年を重ねていきたい。

