



椿 姫

会員数：27人

活動を始めたきっかけ	保健センター主催の健康講座で、矢野健康体操を受講した後、生活習慣病の予防に是非この体操を続けたいとの声上がり、平成13年4月より「HAGI椿姫」と名付け、健康増進に励んでいる。
具体的な活動内容	10数人で発足した会も、会員の声かけ等で、現在27人で活動。 《活動内容》 ①レッスン：月2回 1回は矢野健康体操のスタッフの指導 1回は自主トレーニング ②内 容：椅子体操、タオル体操、ステップ、座体操、ダンス ③体操まつり：年1回県下の92クラブ、2,000人が集う体操祭りに参加
活動上の工夫点	年1回健康診断を必ず受け、無理をせず、怪我のないように気をつけている。レッスン着は、明るい色で、気分が若やくように心がけている。
活動上の課題	自分たちの活動を多くの人に知って貰い、少しずつ活動の輪を広げていきたい。
会の魅力	会員の中には、お勤め、家族の介護、孫の守り等、さまざまであるが、講師の指導の下、何もかも忘れ笑いの中で心地よい汗を流している。
今後の目標	生活習慣病の予防に心がけ、ますます元気で身体をリフレッシュしていきたいと思う。秋の体操まつりには、一人でも多く参加し、大舞台での緊張感を味わい、楽しく踊りたい。



萩市