



福賀エアロビクスを楽しむ会

会員数：20人

活動を始めたきっかけ	阿武町宇田郷地区でエアロビクスが始まった。そこに福賀の人が参加し、是非、福賀でも始めたいということになり平成17年2月から福賀ののうそんセンター多目的ホールで出前講座を実施したところ、多数の参加があった。体験後、参加者の希望が多かったため、定期的に行うことにした。
具体的な活動内容	毎週木曜日：19：30～20：30（月4回） 場 所：阿武町のうそんセンター 多目的ホール 有酸素運動、筋トレ効果により代謝を高め、運動不足・肥満の解消を目的に行われる。また、身体を動かすことにより、ストレス解消・体力アップ・可動域の拡大につながっている。
活動上の工夫点	誰でも楽しく踊ることができるよう、動きは難しくならないように、また、同じ音楽を使うことでテンポも同じ、曲に合わせて楽しく身体を動かせるように工夫されている。
活動上の課題	集う方や家族の都合により、なかなか思うように出席できないこと。参加人数がだんだん減ってきていること。
会の魅力	音楽に合わせて楽しく、無理せず、身体の状態をみながら自分のペースでできる。 定期的に体力づくりができ、思いきり身体を動かすことができるので心身がすっきりする。また、頭の体操にもなる。月謝が安いこと。若いインストラクターの指導がうけられること。等
今後の目標	仲間と楽しく長く続けていくことと、毎回参加すること。

