



ウォーキング エアロ

会員数：26人

活動を始めたきっかけ	4年前、定期健診の後、少し肥満の人を対象に10回にわたって「講義学習」「体験学習」が行われた。学習会の最後に、ウォーキング・エアロを体験して自分たちに合っていたので、6人で自主グループを立ち上げた。現在は26人の会員がいる。
具体的な活動内容	音楽に合わせてストレッチ ウォーミングアップ（全員） 手や足を動かしながらウォーキング（個人） 最後にストレッチ・ヨガ・ピラティス 休憩を挟み、2時間行い、汗だくになる。
活動上の工夫点	自分たちの体にあった動きをモットーに指導されているので無理なく楽しくできる。また、呼吸法や腰痛に効果がある体操なども指導してもらっている。
活動上の課題	会員が主婦なので、都合がつかないことが多くあるが、できるだけ参加することをモットーにしている。
会の魅力	年度末には親睦を兼ねて、総会を開き、みんなで楽しくおしゃべりをする。また、週1回の体操をみんな心待ちにしている。 心身のストレス解消に最適である。
今後の目標	「予防医学」の重要性を言われている今日、一人でも多くの方が各自で自分の体を鍛えて、老後を健康で楽しく過ごしたい。

