

ルンルン平生・サンサン佐賀

会員数：30人



<p>活動を始めたきっかけ</p>	<p>日本式気功養生術「生命の貯蓄体操」を、地域に広め、地区住民の健康づくりを目的として、保健センターが【ほかほか健康体操教室】を開催。教室終了後、自分の健康のために続けていきたいと思った者が、集まりサークルができた。1人でするより、みんなで集まっての方が楽しいし、長続きするのではという思いからであった。</p>
<p>具体的な活動内容</p>	<p>定例日を決めて、地区の公民館で活動中。 (ルンルン平生) ・毎週水曜日 9:30~11:30 ・会員25名 ・平均出席者 15名~20名程度 (サンサン佐賀) ・第1、3金曜日 13:30~15:30 ・会員5名 ・平均出席者 ほぼ毎回全員 ※両方の会とも、「生命の貯蓄体操」をみんなで実施している。</p>
<p>活動上の工夫点</p>	<p>指導者は、免許が必要であるが、指導できる人を増やし、会員1人1人に十分指導ができるようにしている。また、毎年「ほかほか健康体操教室」を終了した人が、スムーズに入ってこられる様に、いい雰囲気づくりを保つこと。</p>
<p>活動上の課題</p>	<p>出席者が多いときには、会場が狭くなってしまい、のびのびと体操ができにくいこともある。広い会場を借りると使用料も高くなり、やりくりが大変。</p>
<p>会の魅力</p>	<p>気楽に集まって、みんなで楽しく体操ができる。顔見知りが多く、なじみやすい。</p>
<p>今後の目標</p>	<p>会員数が、もう少し増えるとよい。会員みんなが、健康になり、毎日が楽しく生活できるようにサークルを続けていくこと。</p>

