



まちのサークル

VOL29

笑いを絶やさず

国見健康体操クラブ



プロフィール

- ・代表者 八巻 昌子
- ・活動日 第2・4土曜日
午前9時30分から午前11時30分
- ・主な活動場所 観月台文化センター
- ・会員数 13人
- ・会費 1000円/月
- ・問い合わせ 八巻昌子 ☎ 585-5308

国見健康体操クラブの結成は、平成20年に国見町公民館主催の「健康体操とダンス」に参加した参加者が、このまま終わるのはもったいない、続けたいとの気持ちから結成されました。クラブは八城久美子先生の指導のもと、有酸素運動から始まり、水分を取りながらレクリエーションダンスを行います。演歌、時にはAKB48などポップな曲に合わせてながらストレッチ体操を行い筋肉の疲れをほぐします。音楽に合わせてダンスをすることは脳の活

性化にもなり、体をリラックスさせ気分転換にもなります。いつまでも若く健康でいたい方にはピッタリな体操です。もし、前回のダンス内容やステップを忘れてしまったり、家庭・仕事の都合で休むことがあっても、講師の八城先生が親切・丁寧に指導してくださいませ。

その他の活動として、国見町体育協会主催の復興支援事業「心を紡ぐ ひまわりのつどい」に、平成24・25年と他の団体と参加し、皆様との絆を深め元気発信に微力ながらお役に立てたのではと思っております。

また、今年是全国レクリエーション大会が福島市のあづま運動公園で9月に開催されます。大会に向け、会員みんなで練習を頑張っています。

クラブは競技とは違い運動が苦手な方でも無理なく楽しみながら続けることができます。体と心のリフレッシュのためにも是非一度、見学・体験においでください。

笑顔のひろば

「笑顔のひろば」では、
保育所・幼稚園
小学校・中学校の
話題を紹介します。

和の響きにふれあう

県北中学校1年生80人が音楽の授業として、萩寿々先生(高橋幸子さん)から箏、三味線の指導を2時間受け、それぞれのクラスごとに発表を行いました。



国見小学校一年生

星 隆希

「あおいうみのいるかたち」



舟山 颯

「きょうりゅうじだい」



加藤 沙菜

「かまきりとなかよしダンス」



いさなまオたち