

100歳体操で 体力づくり

神奈川・JA
相模原市女性会

【神奈川・相模原】

JA相模原市女性会麻溝台支部は、「100歳体操体験」をJA麻溝台支店で開いている。10月下旬に同市高齢・障害者支援課の職員を講師に招き、4回目の体験を行い、20人が参加した。

体操は、名称の通り「100歳でもできる

体操」。体調に合わせて、無理せず呼吸を整えながら行い、体力づくりと筋力向上を目指す。

11月には同支部で「100歳体操サークル」を設立する予定だ。参加者は「体が温まった。気軽にできる運動で、自宅でもできそう」と話した。



100歳体操を体験する参加者
(神奈川県相模原市で)

同支店女性会事務局の小林貴仁さんは「コロナ禍で外出がおっくうになりがち。活動で仲間づくりとともに、楽しみながら体力づくりもしてほしい」と話した。