

元気なグループ紹介



TOMAKクラブ

(エアロビクス)



皆さん健康でお過ごし
ですか？

私たちは、エアロビクスを笑顔ですることにより健康で楽しく過ごしたいとの思いで活動しています。

平成15年に旧豊松村で新たな事業として取り入れられたパワーリハビリ(高齢者筋力向上トレーニング事業)のトレーニング機器を有効活用するため、昼間は高齢者が利用し、夜間は若者向けにトレーニングジムとエアロビクス教室を行っていました。合併後、トレーニング機器を若者は使用できなくなったため、エアロビクスだけは続けようと、福山市からインストラクター(指導者)を招いて現在十三名の会員で月2回、第2火曜日と第4火曜日の午後7時から1時間30分、豊松保健センターで自主的な活動を行っています。

の予防、いつまでもスリムで美しくいたい...などの思いで運動への動機付けにしています。

エアロビクスは全身を動かす、本当に心地よい汗をかきます。参加者は体の調子が良い、肩こりや腰痛が軽減したなど効果が上がっているようです。

日頃の運動不足・ストレスの解消のため楽しく活動する仲間を募集しています。アットホームで暖かい活動には是非ご参加ください。これからも私たちの活動に温かい応援をお願いします。

編集後記

地球温暖化のせいでしょうか。今年の夏も酷暑でしたが、あつという間に爽やかな秋を迎えました。

新町発足以来16回を数える本会議での一般質問は、延べ合計人数191名でした。平均で12名の議員が町の姿勢を質し、

明日の神石高原町を語りました。

一問一答方式の実に熱い議会となり、あつという間の4年間で、改選期を向かえひとまず一区切りです。

福祉・医療、情報、教育など多くの課題に取り組みました。成果は如何実り多き神石高原町でありますように。

