

スローエアロビで健康づくり 高齢者対象に無料教室



スローエアロビックをする参加者 甲府市住吉2丁目

甲府
作香 裕田
文香 山本
(055) 231-3111
FAX 231-3161

ろに、けがの予防的な運動を教えている。

「スローエアロビック」は、日本エアロビック連盟(東京)が普及に取り組む、ゆっくりしたリズムに合わせて体を動かす軽運動。「胸を開く」「体をひねる」「体の側面を伸ばす」の三つが基本動作で、「高齢者や運動が苦手な人も気持ちよくできる」という。

会場は甲府市住吉2丁目のトレーニングスタジオ「OASIS(オアシス)」。県エアロビック連盟と同スタジオを

併設する浅川鍼灸整骨院(浅川一仁院長)が共同で主催。高齢者が気軽に運動に取り組みめるよう、無料での教室を企画した。斎藤理事長が講師を務め、指導に当たる。教室は12月6日まで、8月を除き毎週火曜日午前9時から1時間実施。定員は12人で、毎回先着で募集を受け付ける。

浅川院長は「40代や5代のうちから、大きなけがをしないよう予防的な運動を継続的に行うことが大事。教室を通し地域の高齢者の健康に貢献したい」と話している。

問い合わせは同スタジオ、電話055(233) 1189。

洪水被害軽減へ 水防計画を審議

市協議会

甲府市水防協議会(会長・樋口雄一市長)はこのほど、市役所で会合を開き、本年度の市水防計画を承認した。

市や県、警察、放送局などから委員約20人が出席し、河川などの洪水被害を軽減するための活動を定めた市水防計画の変更点について審議し写真。「水防警報河川」に指定されている平等川が改修工事

県エアロビック連盟(斎藤晴美理事長)などは甲府市内で、高齢者を対象にした「スローエアロビック」の無料教室を開いている。できるだけ長く自立した生活が送れるよ

(33)は「スイカは甘くてみずみずしくおいしかった。水分をこまめにとったり、帽子をかぶったりして改めて熱中症を予防したい」と話した。

り組む「共に生き生き



で安全性が高まったことによる基準水位の見直しなどがあり、市担当者から説明を受けた。

このほか、崩落土砂流出危険地区などに指定されている市内4カ所について、市などが6月に行った合同巡視の調