



足立区役所さんが新しい写真4枚を追加しました

9月15日 23:57 · 編集済み ·

初めまして、皆さん。私は、9月3日(木)より足立区役所・報道広報課にてインターンシップを体験しているD.T.です。今日は、足立区が行っている「パークで筋トレ」という取り組みを取材しました。

「パークで筋トレ」とは、65歳以上のシニア世代の方を対象として、公園などで健康維持・増進の為に、気軽に楽しく運動に取り組む事業です。この時、「足立区公認スポーツ指導員」や「スポーツ施設の指定管理者」、「地域団体」の方々が、「安全」に配慮した上で指導を行います。運動の際には、軽い「準備運動」等から徐々に身体をほぐしていくので、参加者の方は無理なく運動を続けられます。

今日は、「西新井さかえ公園」内で行われた「体力測定」に密着いたしました。参加者の皆様は、身体の動きを見る為の「歩幅測定」等を受けた後に、公園内を歩きながら「ストレッチ」などを楽しみました。参加者の皆様は「笑顔」で身体を動かされ、会場は大変「和やかな雰囲気」に包まれていました。

様々な方との運動を通じ、「交流」が深まっていくことで、「身体」だけでなく「心」も豊かになります。皆様お誘い合わせの上、是非お近くの会場までお越し下さい。「パークで筋トレ」は、皆様に健康づくりを通して楽しいひとときをご提供いたします。



いいね！ 25件 コメント 2件 シェア 1件

👍 いいね！    💬 コメントする