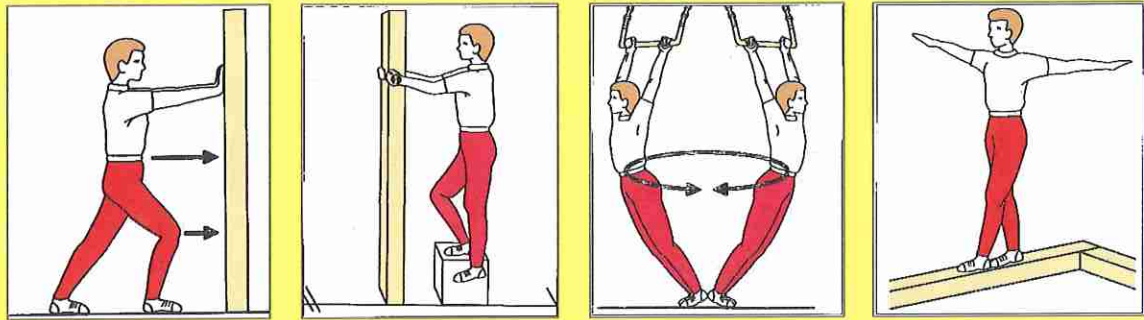


湘南ぴんころクラブ

毎週木曜日の、やさしいうんどう仲間 募集!

うんどう遊具を正しく使い、仲間と集まれるようになる
「やさしいうんどう 教えっこ、教わりっこ教室」開催



5年後も今のまま、自分の足で動いて、笑顔で生活したい!

そんな願いを支えるのが、公園の健康遊具をつかった「やさしいうんどう」です。

うんどうを習慣にしようと努力しても、サボりたい気持ちが芽生えてしまうもの。

うんどう仲間がいると、お互い励みになります。(たまにはサボっても良いですよ)

そして大事なのが、自分一人で元気に長生きするだけでは物足りないということ。

大切な家族や友人、顔見知りのあの人など、人生の最後まで、まわりの人も、自分と同じに元気でいてくれたら、喜びあふれる生活を続けられるのではないのでしょうか?

「湘南ぴんころクラブ」では、毎週辻堂海浜公園に集まり、参加者が一緒にうんどうしたり、お互いにうんどうを教え合える、ゆるやかな仲間づくりを目指しています。いつまでも一緒に元気に歳をとっていききたい大事な人を誘って「うんどう遊具を正しく使う技術」を実地で学ぶ『やさしいうんどう 教えっこ、教わりっこ教室』に、どうぞご参加ください。

- ◆日時：2023年 全6回 ※雨天の場合は、辻堂海浜公園管理事務所会議室で実施
(座学) 4/13(木) 9:00~12:00 ご応募人数が多い場合午後の部も予定 13:00~16:00
(実技) 4/20、27、5/11、18、25(木) 10:00~11:00

- ◆集合：座学/辻堂海浜公園管理事務所会議室 実技/すこやか広場うんどう遊園

- ◆対象：教室終了後の6月から、毎週木曜 10:00~11:00 開催の「ぴんころクラブ やさしいうんどう教室(辻堂海浜公園)」に参加し、仲間と教え合いながら、うんどうの習慣化、筋力の維持向上、幸せな老後を目指すシニア&プレシニア。運動が苦手な方、大歓迎です! 教室を終了された方には(公財)体力づくり指導協会による認定証をお渡しします

- ◆定員：24名程度

- ◆参加費：無料

- ◆申込：要事前申込 先着順にて受付 TEL: 0466-34-0011 (辻堂海浜公園管理事務所)

- ◆講師：西城 真人先生 (高齢者体力づくり支援士ドクター)

- ◆主催：公園協会・オーチャー・サカタのタネ・小田急電鉄共同事業体

- ◆後援：藤沢市

「5年後も今のまま」を合言葉にした、「やさしい うんどう教室」は、西城真人先生が高齢者の介護予防のために開発した運動遊具を、神奈川県が、全国で初めて県立辻堂海浜公園（藤沢市）に設置し、1993年4月よりスタートしました。

2023年の時点で東京都23区を中心に、富山県滑川市、福島県会津美里町、大阪府久宝寺など、全国の自治体等77ヶ所に広がっています。

2013年には、辻堂海浜公園にほど近い、県立湘南汐見台公園（茅ヶ崎市）にも設置され、どちらの公園でも、月に1度、西城先生に、やさしい うんどう教室をご指導いただいています。

