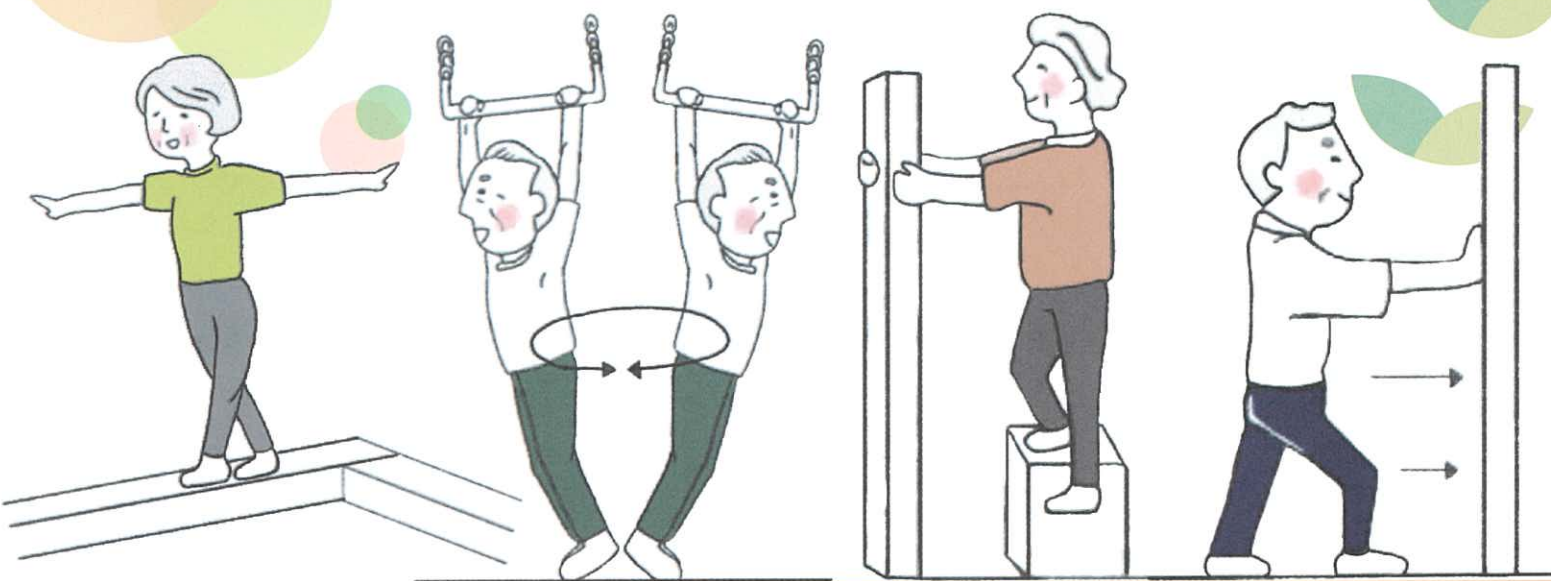


参加費
無料

やさしい うんどう教室

5年後も今のまま、
自分の足で動いて笑顔で生活。



開催日

毎週木曜

時間

10:00～11:00

会場

辻堂海浜公園 すこやか広場うんどう遊園

※雨天時はあずまやで実施

4つの基本うんどう

- ・ふらつかないうんどう
- ・かいだんうんどう
- ・全身のびのびうんどう
- ・つまずかないうんどう



自分ひとりだけ元気で長生きするのは物足りない。

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は、参加者が一緒にうんどうしたり、お互いに教え合える、ゆるやかな仲間づくりをめざしています。

いつまでも一緒に元気に歳をとっていきたい大事な人を誘ってご参加ください。

「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、高齢者体力づくり支援士ドクター 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。

現在、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、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。

参考『ぜんぜん頑張らない「うんどう」教室』西城真人（著）、田中喜代次（監修）

