

東灘体育館 からのご報告

みんなの 健康維持体操

ご参加ありがとうございました！

2014年10月19日(日)東灘体育館の体育室にて「みんなの健康維持体操」という東灘区役所と東灘区体育協会と共催のイベントを行いました。大人も子供もシニアも多世代で一緒に身体を動かすことを楽しみました。椅子に座っての運動では、音楽に合わせて動いたりボールを使ってトレーニングをしたり、いろんな人とペアになってゲームをしたりしました。最後にはマットの上に寝転がってリラックスタイム♪ゆっくりストレッチをしました。みんな終始笑顔でとても楽しい時間になりました。



東灘体育館では、区民スポーツまつりの1つとして、毎年「みんなの健康維持体操」というプログラムを行っています。ホームページや広報誌でご確認いただき、是非ご参加ください！！

♪アンケートからみなさんの声♪

- * 身体がほぐれて気持ち良かったです。わきあいあいと笑顔で！！座りながらというのも結構しんどいですね。
- * 今日はすごく楽しかったです。家ではやらないので良かったです。椅子だけでもできると知ったので家でもやりたいです。
- * 動かしている間に心もほぐれて先生の笑顔にこちらも明るくなり、身体とともにほぐれていく楽しさを体感しました。楽しかったです。ありがとうございました。

神戸市立東灘体育館

指定管理者:(公財)神戸市スポーツ教育協会 ・ (公財)神戸 YMCA ・ (株)アシックス