

地域コミュニティ活動紹介

# 境川健康体操教室

毎週火曜日  
14時から  
15時半で  
活動中です！



～エレガンスに美しく歳を重ねる～を目標に。。。

町田市から健康体操のモデル地域に選ばれて早15年。様々な体操を行っています。

「エレガンス体操」は転倒予防のために指導員の方がクラシックバレエの要素を取り入れて考案。

「健口体操」は歯科医師会と指導員の方のコラボで考案されたお口（顔面、舌）の体操。

「リズム体操」は有酸素エクササイズ。かなりアップテンポな曲で皆さんノリノリな動きです！

「オリジナル体操」は曲にあわせて全身をすみからすみまで動かす音楽体操。結構ハードです。

「リラクゼーション」は全身のクールダウンを行う体操。優しい音楽でゆったりリラックスタイム。

1時間半にわたり、休憩を挟みながら上記の体操を毎週行っています。指導員の方は皆勤賞だそうです。毎月の最終週は体操終了後にお茶会をもうけ心の交流。皆で同じTシャツを作ってイベントに参加をしたり、プライベートでは旅行を企画したりと皆さんとても仲良しです。

体操後、皆さん毎回笑顔で帰宅されるという、とても和やかで温かい素敵な体操教室でした。



平均年齢77歳  
最高年齢89歳  
素敵ですね！



当会社では、入居者の皆さまによる地域コミュニティ活動を応援しています。当会社の承認を受けた団体に対して、集会所使用料を無償とするなどの支援を行います。（※条件があります）

お問い合わせは ➡ 8ページ「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号の①まで  
(公社管理係までとお伝えください)