

アスリート 派遣事業

実施団体：スポーツクラブ大内
実施日：平成27年3月26日(木)
場所：大内まちづくりセンター
事業名：生きがいづくり

高齢者の健康で生きがいのある生涯学習のお手伝いを目的とし実施しました。

一般社団法人 OVAL HEART JAPAN の大西一平、土井龍雄、佐藤真治の3氏より、正しく歩くことの大切さを笑いを交えてご指導いただきました。参加者からは「講師の方の笑顔で心が和らいだ」「歩き方をデータで確認できてよかった」「継続してほしい」等の声が聞かれました。



初めに歩き方の採点



正しく歩く意味の説明



みんな緊張しています



手軽に筋力アップできます



全員で実践



笑顔で楽しく学んでいます



大西さん自ら手本を！



やってみると気持ちイイ！



終了後は参加者全員で食事会。この日は6人の方が朝早くから右のメニューを、なんと50人分作ってくださいました。

こういう雰囲気は総合型クラブならではのものです。大事にしていきたいですね！



みんなで「いただきます！」



春らしいメニュー