

『ひばり会主催 健康体操』のご紹介

開催日：原則毎月第1・2・3・4火曜日(月4回)

時間：10:00～11:00

場所：ひばりヶ丘ふれあいセンター 集会室

4月20日(火)の開催状況です

ひばり会(老人会)に入って、
一緒に体操をして健康寿命を延ばしましょう！
椅子に座って、タオルやボールを使う気軽な体操です。
コグニサイズ(頭と体を使う認知症予防)も取り入れていますよ。興味のある方は、ふれあいセンターまで
ご連絡ください。

※ひばり会とは、行政区老人会の名称であり、健康体操の他に囲碁(現在は休会中)や交通安全立哨・防犯活動などを行っています。新規会員募集中です。

インストラクターのご紹介



二木志緒先生

二木先生はNPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会認定のボディキネシスマスターインストラクターの資格を保有され、長年にわたりエアロビクスやマシントレーニングの指導に携わってこられました。近年は介護予防体操を中心に、高齢に達しても現状の趣味やライフスタイルを維持できる健康寿命の延長に向けた体操の指導を行っています。

ひばり会での指導は7年目に入り、明るく、楽しく、無理をせずにをモットーに継続していきたいとおっしゃっていました。

因みに、二木先生もひばりヶ丘在住の区民でいらっしゃいます。