

シルバーリハビリ体操

指導者交流会開催

体操指導者(企画担当)

北 口 健 一



七ツ森地域交流センター 外観



多目的ホール

体操指導者の交流会が、9月12日(土)七ツ森地域交流センターの多目的ホールで19名が参加し開催されました。ホールは雫石町をはじめとする岩手県産の木材をふんだんに使用し、薪ストーブを中央に配置した天井高の素晴らしい施設でした。

体力測定では「開眼片足立ち」で左右とも3分を超え、さすが指導者と思わせる方もおりました。

体操のやり方指導は、活発に意見が出て熱のこもった時間となりました。また、指導者の田中律子さんから、おいしいコーヒーの提供もあり、和やかな雰囲気の中で終了しました。

今年はコロナ禍で、体操参加者の交流会が中止になる等しましたが、指導者の親睦が深まり、情報の共有が出来た有意義な交流会であったと思います。



全体ミーティング



開眼片足立ち



ヒロシです





長座位体前屈



30秒椅子立ち上がりテスト



足の動かし方を確認

