

ハッピータイム60 ～みんなで楽しく体を動かそう！～

都営江北4丁目アパート自治会の役員の皆さんが、みんなで集まって、おしゃべりや体を動かす活動が大切と考え、自治会の同好会という形でハッピータイム60という通いの場が立ち上げました。

足立区の元気アップサポーター養成研修※を受講した方が、研修で習得したストレッチや自身の活動の中で学んだ脳トレやゲームなどを参加者と一緒に楽しみながら伝えていました。

特にタオルを使ったゲームは大盛り上がり！体も表情筋も全力で使い、名前の通り、ハッピーな60分でした。



タオルを使用したストレッチ。椅子に座ってできるので、テレビを見ながらでもできますね。このあとは、あだちらくらく体操も行いました。

※元気アップサポーター養成研修…足立区が主催する講座。区民の方が、介護予防の自主グループ運営に役立つ基礎知識などを学びます。



タオルを使ったゲーム。丸めて使うとボールにもなり、タオル1本でいろんなことができると再発見！汗をかくくらいいい運動になりました。



前回の活動時に宿題とした出したぬり絵。色とりどりのチューリップがたくさん！ぬり絵は手の運動になり、脳を活性化するそうですよ。

取材日 : 令和5年4月10日 参加者数 : 13名

取材メモ : 笑い声の絶えない60分でした。参加者が増えている理由も納得。楽しい通いの場は魅力的ですね！（足立社協 桂亜希子）

問合せ先 : 地域福祉課 ☎6807-2460 FAX5681-3374