



若林クラブ

発行日/2014年9月20日

発行者/若林クラブ

発行責任者/田中 昭

☆簡単なトレーニングで健康に☆

開催日

9月6日、10月4日、10月18日
11月1日、11月15日

14時45分～16時30分(受付:14時30分～)

会場

世田谷中学校2階 格技室(世田谷区梅丘3-8-1)

対象

50歳以上の方中心の教室です(各回15名募集)

参加費

一回300円

講師

大柴 悠子

持ち物

動きやすい服装で、「運動用室内履き」をお持ちください。※その他タオル、飲み物など

ロコモトレーニングで日常生活を快適に!!

こんなことを感じたら・・・

「足腰が弱ったなあ・・・」がロコモの始まり。

加齢や病気、ケガなどが原因で、バランス能力や筋力の衰え、ひざや腰の痛み等のために、「よくつまづく」、「ゆっくりしか歩けなくなった」など「足腰が弱ったなあ」と感じるようになったら、「ロコモティブシンドローム」(通称:ロコモ)の始まりかも・・・。「ロコモティブシンドローム」とは、骨・関節・筋肉などの運動器(=ロコモティブオーガン)の障害のために、立つ、歩く、走る、のほるなど、日常生活に必要な身体を移動させる能力の低下をきたして、生活の自立度が下がる状態をいいます。



「趣味は山」上高地から滝沢へ

おおしば ゆうこ
講師: 大柴 悠子

2007年、神奈川県中国武術協会入会、聖職老師に師事し太極拳を学ぶ。2012年、2段取得。教室「わくわく太極拳」を主催、地域の50歳代から80歳代の方を対象に指導を始める。太極拳を学ぶだけでなく、25年間の整体師としての知識と経験も生かし、自分の身体を知ってもらうことを意識しながら体のケアや緩め方を伝え、トラブルのない身体づくりを目指して指導を続けている。
「80代の男性が、太極拳の継続により骨密度が上がってきているのは大変うれしいことです。」

「この事業は、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団が支援しています」



お申し込み・お問合せ

若林クラブ担当: 森田 携帯:090-2638-4350
FAX(専用): 03-3419-2818 Eメール: miraclon8@gmail.com

太極拳とロコモトレーニング

若林クラブ主催 / シニアトレーニングセンター

初心者からの太極拳と一緒に、
転ばない身体をつくる
トレーニングを行います。

若林クラブでは今年度も「公益財団法人東京都スポーツ文化事業団」の支援による事業を行います。楽しみを持ち、みんなで元気に暮らしていくことが大切だと考え、地域の皆さまに様々なスポーツへの参加の場を提供していきます。

「若林クラブ会員登録随時受け付けます」

年会費 1,000円

(75歳以上、中学生以下 500円)

若林クラブ事務局(若林小学校内)

電話 03-3414-5021

(留守番電話及びFAXにて)

対応させていただきます)

又はクラブマネージャーまで

杉村雅子 090-3478-4309



世田谷笑 in 若林 秋の陣

9月21日(日)若林クラブフェスティバル オープニングセレモニー 9:20～(若林小学校校庭)

9月23日(火・祝)おやじと子どものフェスタ 12:50～(世田谷区民会館ステージ)

10月5日(日)スフィーダ世田谷FCホームゲーム(vs JFA アカデミー福島)キックオフ直前イベント 12:35～50
(駒沢オリンピック公園陸上競技場)

10月19日(日)若林町会敬老会

10月26日(日)萩・世田谷幕末維新祭り 11:00～11:20 松陰神社本殿前ステージ
12:00～13:00 松陰神社商店街流し