特集
仲間と過ごす素敵な時間
～サークル紹介～

心も体もリフレッシュ

背骨矯正体操サークル

「背骨矯正体操サークル」は、厚別南地区センターで昨年行われた講座の受講者で始められました。月四回活動しており、二十九人が参加しています。講師は、日野秀彦さん。体をほぐすストレッチと体操、筋力トレーニングで、体の大切な器官である背骨や腰のまわりの筋肉や神経を整えます。日野さんは、一人ひとりの体力に合わせた指導をしながら、効能などを知ってもらい、メンバーが自分で健康管理をできるようにと心掛けています。代表の小山登美子さんは「無理をせず続けられるのが良いですね。サークルが終わった時には皆さんすがすがしい顔をしています」と話します。参加している人たちも「毎回楽しみにしています。体が軽くなるので、来ないと気持悪い」と口をそろえます。汗をたくさんかいて、気の合う仲間と交わすおしゃべりは、体にも心にも良いようです。

▲会場では笑いが絶えません

▶月一回はエアロビクスなどで、体を動かします

▲二人を中心に豊かなハーモニーが生まれます

ら声を出すので、健康にも良いですし、ストレス解消にもなります」と笑います。息の合った軽やかな歌声を聞いていると、こちらの気持ちも軽やかになります。福祉施設を訪れ、歌声を披露したりもしているパープル。文化祭では、オペラにも挑戦します。歌が好きな人や興味のある人はぜひ参加してほしい、と会員募集中です。

区民センターや地区センターではダンスや手工芸などたくさんのサークルが活動しています。一度のぞいてみませんか。きっと楽しい時間と仲間が待っています。

サークルの活動などについては各センターにお問い合わせください。

■厚別区民センター
厚別中央1条5丁目3－14
☎894－1581

■厚別西地区センター
厚別西4条4丁目10－1
☎896－2000

■厚別南地区センター
厚別南7丁目9－1
上野幌小学校4階
☎896－3000