



手稲区老人クラブ連合会  
女性部会



▲市民憲章の賞状を持つ井川女性部会長（前列中央）と役員の皆さん

みんなで楽しく体操しましょう



昨年、手稲区老人クラブ連合会女性部会は、札幌市民憲章実践優良団体の表彰を受けました。

体操を通じて高齢者の方々の交流と健康づくりに貢献してきたことが、受賞の理由です。

平成10年から行っている「シニア・スポーツの集い」では、毎回100人を超す人々が、歌を歌ったり、演歌や歌謡曲に合わせて体操したりと、心地よい汗を流しています。当初は参加者が女性のみだったそうですが、いつしか評判を聞いた男性のクラブ会員も加わって、いまでは毎月欠かさず参加される方も多そうです。

女性部会長の井川敏子さんは、「体操をきっかけに日ごろ閉じこもりがちな人も家から出て、人との新たなつながりを持ってくれるといいですね。簡単な体操なので初めての方やクラブ会員以外の方も気軽に参加してください」と話してくれました。



▲ステージ上でお手本を示しながら体操を教えてください（上）  
おそろいのTシャツ姿で気持ちよく体を伸ばす皆さん（下）

編集 手稲区役所総務企画課広聴係  
ホームページ「ていねっていいね」<http://www.city.sapporo.jp/teine/>  
〒006-8612 札幌市手稲区前田1条11丁目  
☎ 681-2400内線224 FAX 681-6639