

# 滝尾地域包括タイムズ

第28号 令和5年  発行



大分市では平成19年から市内全域で「大分市民健康づくり運動指導者養成講座」を修了した運動指導者が、地域の公民館等で定期的に体操教室を開催しています。令和5年4月現在、大分市には約200教室、滝尾地域には6つの健康づくり運動教室があります。

今回は、各教室の代表者・参加している皆さんに取材協力いただき、**頑張りすぎない、無理をしない、心地よい加減で!**をモットーに運動に取り組んでいる様子をお伝えしたいと思います。どなたでも自由に参加できるので、お近くの教室に足を運んでみませんか!

※参加希望の際は、事前に各教室の問合せ先まで連絡をお願いします。



## 滝尾地域の健康づくり運動教室一覧



### 悠々健康教室まつもと

- ・開催場所: 北下郡公民館
- ・開催日時: 毎月第1・3火曜日 14:00~15:30
- ・参加費用: 無料
- ・体操教室の特色:  
基本的にイスを使った、初心者でも出来るような簡単な体操を実施。みなさん元気で、明るい雰囲気のある教室。一緒に運動する方を募集中!



#### 今後の抱負

H19から運動指導に携わり、R5.4~再開したばかり。楽しく健康維持に貢献できる教室にしていきたい。

【問合せ先】  
090-5380-0506 熊谷

### 片島いきいき健康体操教室

- ・開催場所: 片島公民館
- ・開催日時: 毎週金曜日(第5は休み) 10:00~11:30
- ・参加費用: 1000円/半年
- ・体操教室の特色:  
平均年齢75歳くらい、80歳後半の参加者もおおり、声掛け 支えあいながら毎週集まっている。マットやボールの購入不要。



#### 今後の抱負

型にはまりすぎず、基本の運動をアレンジしながら、休憩時間は楽しく雑談し過ごせる教室に!

【問合せ先】  
097-569-0366 後藤

## 滝尾いきいき健康体操教室

- ・開催場所: 滝尾校区公民館
- ・開催日時: 毎月第2・4火曜日 10:00~12:00
- ・参加費用: 500円/月
- ・体操教室の特色:  
平均年齢80歳くらい。らくらく呼吸法・脳体操は必ずおこない、飽きがこないように工夫している。



### 今後の抱負

みんなで、にぎやかに、安全に、集まり参加できる、楽しい場にしたい。

【問合せ先】  
097-569-4360 平野

## ハピネス米良教室

- ・開催場所: 米良公民館
- ・開催日時: 毎月第1・3木曜日 13:30~15:00
- ・参加費用: 100円/回(会場+エアコン代)
- ・体操教室の特色:  
「楽しかった!」と帰れるように、基本の体操を中心に、笑いヨガ・体幹スクワット運動etc. 新しい情報も取り込んでいる。野菜の作り方など楽しい雑談あり。



### 今後の抱負

公民館に来れる人なら、どなたでも歓迎! 新しいリーダー、メンバーも募集しています。

【問合せ先】  
090-9405-4059 衛藤

## 富岡教室

- ・開催場所: 富岡公民館
- ・開催日時: 毎月第2・4火曜日 10:00~11:30
- ・参加費用: 無料
- ・体操教室の特色:  
5~10名、平均年齢は70代後半。和気あいあいとした雰囲気。教室に参加し始めて、姿勢が良くなったと受講生より。



### 今後の抱負

地域の方に広く知ってもらい、養成講座で習得したものを還元していきたい。笑顔美人を目指しています。

【問合せ先】  
097-568-7871 加藤

## 森岡住マイル教室

- ・開催場所: 森岡校区公民館
- ・開催日時: 毎月第2・4月曜日 13:30~15:00
- ・参加費用: 無料(必要時にエアコン代を徴収)
- ・体操教室の特色:  
70~90歳代の15名登録。時候に合わせた健康講話を毎回行ない、基本の体操を中心に、明るく楽しく実施している。



### 今後の抱負

専門職の講話を取り入れたい。教室がずっと存続できるようにスタッフ育成にも取り組みたい。

【問合せ先】  
090-2585-4654 首藤

## 滝尾地域包括支援センター

〒870-0953 大分市下郡東1丁目3番15号

097-567-1720

市役所のホームページでも  
当センターの紹介をしています!

まで、お気軽にお電話下さい。