

# 広がれ！ 仲間のわ

このページは、市内のボランティアや市民活動グループ・生涯学習グループの活動内容を紹介するコーナーです。  
問合せ…コミュニティセンター大宝西  
☎ 554-1477  
FAX 554-1376

## 体も心もほぐれて 免疫力アップ

### 健康体操自彊術

今月は全身を順番にくまなく動かす体操で健康づくりに励んでい「健康体操自彊術」を紹介します。

### 活動を始めたきっかけ

自彊術は大正時代に生まれた健康体操です。この体操を地域でもやりたいという声が出て、講師を依頼し、公民館だよりでメンバーを募集して、平成15年4月に活動を始めました。口コミなどで少しずつメンバーが増えて、現在は18人で健康づくりに取り組んでいます。

▶決められた順番で31種類の動作を行います



### 現在の活動内容

毎週金曜日、10時から11時半にコミュニティセンター大宝西で体操しています。自彊術は全身を順番にくまなく動かすことで、人にマッサージしてもらったような効果が得られる健康増進体操です。頭からつま先まで全身の関節や筋肉などを無理なく解きほぐし、血液の流れなどをスムーズにすることができます。毎回、準備体操から始めて、31の動きがある自彊術体操、それから2人1組で互いの体を整えるなど盛りだくさんのメニューです。毎年秋の大宝西学区民ふれあいまつりでは実演もしています。また、食事会などメンバー同士の交流の場もあります。

### ひとことメッセージ

メンバーの中には、この健康体操で肩こりが軽くなった人、体が柔らかくなった人、冷え症が改善された人、姿勢がよくなった人など、体調が改善した人が多くいます。自彊術は体力に自信がない人、運動が苦手な人にも無理なくできる全身運動です。本来自分が持っている力を十分に発揮させて、心身共に健康な体づくりを目指しています。興味がある人はぜひご参加ください。楽しいサークルです。



▲みんなで健康づくりに取り組んでいます



市では、携帯電話用ホームページを開設しています。  
http://www2.city.ritto.shiga.jp/mobile/  
上のコードからもアクセス可。

サラ金・クレジット・過払い請求  
**借金のお悩み**  
解決します  
こんなことで悩んでいませんか？  
・返しても返しても少しも借金が減らない  
・誰にも相談できず夜も眠れない  
**勇気を出してご相談下さい** JR草津駅徒歩5分  
相談無料 分割払可能 秘密厳守  
**あい湖司法書士事務所** TEL 077-565-3180  
草津市渋川1-9-41 月～土 9:00～19:00  
通話料 0120-001-694 司法書士/飛渡あい子・飛渡貴之

たけまえ司法書士事務所 草津市草津3丁目10-19  
相続問題や借金問題過払金返還請求のご相談は  
**初回相談料無料です!!**  
費用の分割払いも可能です。  
相続登記はお済みですか？  
相続に関する「ことなら何でも」相談下さい！  
債権・遺言書 会社・法人設立 成年後見手続  
債務・整理 不動産登記 簡裁訴訟手続  
司法書士 付前浩和  
http://www2.ocn.ne.jp/~takemae/  
TEL 077-516-8001  
事前にご連絡頂ければ 土・日・夜間の相談も承ります

広告欄 この欄の今年度広告募集は終了しました。広報お知らせ版と市ホームページの有料広告は引き続き募集しています。お申込み・お問合せは政策秘書課 広報係 ☎551-0641 FAX 554-1123へ ※掲載している広告の内容などのお問合せは、直接広告主へお願いします。

