

協働通信

今回は、ハートフルネット都留※に登録し、活動を行なうエアロビクスサークル「いきいきエアロ」代表を務める山岸さんと会員の山下栄子さん・鬢櫛芳子さんにお話を伺いました。

「いきいきエアロ」では、健康運動指導士の早川きみ代先生をインストラクターに迎え、ぴゅあ富士のレクリエーション室で月3回、1時間(エアロビ30分、筋トレ30分)のレッスンをこなしています。活動については、ハートフルネット都留を活用し、定期的に情報発信をしています。



■左から山下さん、山岸さん、鬢櫛さん。

◆「いきいきエアロ」を立ち上げようと思ったきっかけは何でしょうか？
山岸さん…ぴゅあ富士主催のエアロビ体験教室に参加した際に、そこに参加した

▽都留市まちづくり
市民活動支援
センター
都留市中央3-8-1
都留市まちづくり
交流センター
(旧文化会館)1階
▽開館
火～日(祝日除)
8:30～17:15
▽問い合わせ先
mail: shien@city.
tsuru.yamanashi.jp
☎(43)1321
FAX(43)1322

方たちと「継続してエアロビをやりたい」と意気投合しましたが、都留ではエアロビ教室が人気で、空きがあまりない状態だったので、新しく自分たちで立ち上げたことにしました。設立当初は30名ほどだった会員も現在では49名になりました。

◆いつものレッスンの様子はいかがでしょうか？

鬢櫛さん…やっていてとにかく楽しいです。それに、エアロビの後には筋トレやストレッチもしているので、同世代と比べたらすごく元気かもしれません。山下さん…そうですね。楽しくて、あつ

という間に時間が過ぎてしまいます。早川先生が普段使わないような筋肉を動かすメニューを考えてくれるんです。

山岸さん…体だけではなく、頭も使うようなメニューになっているので、脳トレにもなっていると思います。会員それぞれの経験年数はまちまちですが、初心者でも数か月やると慣れてくるので経験者とさほど変わらなくなります。みんなエアロビが好きなので覚えるのも早いんだと思います。

◆「いきいきエアロ」の魅力をお教えてください。

鬢櫛さん…とにかく楽しみながら体を動かせるし、いいお友達がたくさんいることです。

山下さん…楽しんでいる人がそばにいると、いい連鎖反応が起こりますよね。こういった体験がすごく大事だと思います。山岸さん…エアロビだけではなく、仲間の親睦を深めることも重要視しているので、私と山下、鬢櫛を含めた幹事7人が年間を通していろいろなイベントやゲームを企画しています。今年は室内競技大会やお城山でのお花見、親睦ゲーム大会などを企画中です。ゲームをしながら話したりするので、みんなお互いの名前を自然と覚えて距離が縮まるんですよ。良い仲間がいるって嬉しいですね。

「いきいきエアロ」会員募集のお知らせ
興味のある方は、お問い合わせください。
※男性の入会も大歓迎です。
問合せ先 愛りっしゅ内・山岸繁まで
☎(45)1100



■ぴゅあ富士でレッスンを行う「いきいきエアロ」の皆さん。とても楽しそうな様子で体操をしています。



■山岸さんたちは、仲間同士の親睦を深めるため、年間を通じ釣りゲームなどの様々な企画も行っています。

※ハートフルネット都留とは
まちづくり市民活動支援センターが運営する市民活動団体や地域の学校や自治会等の活動について情報交換などを行うことができるネット上の掲示板です。

地域のお知らせ

谷村地域

夢実現ひるば

「エ」による生活をしよう！」

エコハウスの見学とピザ釜の見学・試食を行います。

日時 3月26日(木)13時～16時

会場 エコハウス(市役所の隣)

材料費 1人200円

問合せ先

○藤本

☎090(2637)9303

○まちづくり交流センター

☎(43)1321