

おじゃまします こんにちは！

ちょきん

貯筋わくわくクラブ



荻原さん

松田さん

今回は、貯筋わくわくクラブの荻原さんおぎはらと松田さんまつだにお話を伺いました。貯筋わくわくクラブさんは加須市の36ある自主活動グループの1つです。平成15年(2003年)から保健センターで行われている「筋力アップトレーニング事業」の修了生が活動しており、現在は第2期生～第19期生の方々に日々活動されています。

第2期生の松田さんは18年前に「身体をちゃんと動かして寝たきりにならないようにしないと」と思い立ち、保健センターで実施していた筋力アップトレーニングの体力測定で自分に合ったプランを確認してから開始しました。いくつかの項目の中で最初のうち「上体起こし」が全くできなかつたところが、始めて6ヶ月で3回もできるようになって自信が持てるようになり、当時、担当指導して下さった方に深く感謝をしているそうです。

加須市15箇所の施設でそれぞれグループの自主活動が始まり、礼羽公民館(現：礼羽コミュニティセンター)に集まったメンバーでどんな名前で活動するか話し合い「筋肉を貯める」のが大切ということで貯筋わくわくクラブの設立となりました。

毎週金曜日13:00～16:00に礼羽コミュニティセンターでラジオ体操第1・第2、ストレッチ、筋トレ、エアロビなど保健センターで習ったことを行っています。その他には、新型コロナウイルス感染症の影響で行えなかつた市民まつりのエアロビ披露やメンバー同士の親睦を深めるためのグラウンドゴルフや秋の旅行などを行っていました。

これからも活動の「継続」を目標に、できなかつたことも再開できるように頑張っていきたいと言われていました。一人で続けるよりみんなでやるから続けられるという言葉が大変印象に残りました。



くらくら館

恒例の行事6月



市民プラザかそ 3階
多目的ホール

くらくら館で
唄おう会

加須市観光大使の秀丸姐さんや町子姐さんの三味線の演奏に触れてみませんか。
(参加費 100円)

蔵シネマ 「ゆずり葉の頃」

一枚の画への想いを胸に軽井沢へ来た老母と周囲の人々が織りなす現代のメルヘン。



月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
				唄おう会 10:30～		
5	6	7	8	9	10	11
	休館					
12	13	14	15	16	17	18
	休館		くらくら 交流会 13:30～			
19	20	21	22	23	24	25
	休館			蔵シネマ 13:30～		
26	27	28	29	30		
	休館					