

参加者の声

interview

内田
うちだ

和子
かずこ
さん

(土師二)



「健康体操」は今では私の生活の一部です。たくさんの仲間たちと一緒に楽しく健康になりませんか？

神崎
かみさき

勝子
かつこ
さん

(土居一)



私は長谷川先生の大ファンです。先生は私たちの目線にたち、わかりやすく、楽しく指導してくれます。

講師に インタビュー

interview

笑顔で繋がる地域を目指して—



心も体も健康に

「雨の日も、風の強い日も必ずひまわりカフェの健康体操には参加します。なぜなら、長谷川先生に会いたいからです。」参加者から絶大な人気を集めるのは、健康体操の講師を務める長谷川誠先生。

ひまわりカフェの健康体操とは、椅子に座ったままできる体操を中心にカリキュラムを組んでおり、家でもできる「安心・安全」な体操で、最高齢者には90歳代の方もいます。毎回大盛況のこの教室は、家族のようなアットホームな雰囲気、たくさんの笑顔が溢れています。

長谷川先生は「楽しい仲間と一緒に体を動かすよ。」と話します。この教室を通じて、ひまわりカフェが笑顔で繋がる「憩いの場」となることを期待します。

写真で紹介

健康体操

みんなで
準備体操！



座ってできるので
安心・安全！



適度な運動
始めませんか？



【問合先】

健康福祉課 高齢者・女性係

☎65・0001

Check!

講師からの メッセージ

「体スッキリ！心いきいき！」をモットーにアットホームで心地良い教室を心掛けております。普段は関われない世代の方々と、健康体操教室を通して繋がれる事は私にとって財産です。運動を通して、笑顔で繋がる地域を目指して、今後も取り組んでいきます。少しでも興味のある方は気軽に足をお運びください。

ひまわりカフェ
健康体操教室 講師
はせがわ まこと
長谷川 誠 さん

