

サロン
活動紹介

元気ステーション・サロン(新堂区)

市の補助金制度を活用したサロンの取り組みを紹介します。

場 所	伊賀市新堂14-7
実施日時	毎週木曜日(午後1時30分～5時30分) 毎月第3金曜日 ※チェアヨガ(午後1時30分～3時30分)



令和8年7月のお昼過ぎ、猛暑を記録した日でしたが、暑い中9人の参加者が集まりました。

この日はチェアヨガの開催日。チェアヨガは今年度から始めた取り組みで、いすに座ったままゆっくりとした動作で行う健康体操です。自分の体調に合わせて無理せず体を動かすことができる体操で、参加者は講師の指導のもと、ゆっくりとした呼吸を繰り返し、タオルを使って腕や脚などを伸ばしていました。



参加した人は、「人と会う機会がありませんので、このような場があるとうれしい」「月に1回でも運動したい」と話していました。

また、元気ステーションには卓球台もあるので、1時間ほどチェアヨガで運動したあと、参加者の中には卓球を楽しんでから帰る人もいました。



一方、別の日には麻雀を楽しむ参加者もありました。知人に誘われて来た男性は、「30年ぶりにした。覚えるもんやなあ」と楽しんでいる様子でした。数人で交流しながら行う麻雀は脳トレにも最適で、参加者からは「他の参加者と話ができて楽しかった」との声が聞かれました。

【☺サロンからひとこと☺】

こんにちは、新堂区長です。
毎月第3金曜日の午後1時30分から、チェアヨガ教室を開催しています。事前予約はいりません。興味のある方はぜひ見学に来てください！

