



『ラジオ体操講習会&第6回ユニカール大会』 開催されました！

西学区まちづくり推進委員会（健康づくり部会）では老若男女だれでも簡単にできることから、『ラジオ体操の普及』と『ユニカールの普及』を推進しています。

2月7日（日）西小学校体育館で『ラジオ体操講習会』（参加者58名）と『ユニカール大会』（参加者52名）が開催されました。

ラジオ体操講習会 9:00～10:00



健康運動指導士・1級ラジオ体操指導士である永戸節子さんに講師をお願いして正しいラジオ体操のしかたを教えていただきました。1時間と少ない時間の中での講習会でしたが、『ラジオ体操第1』の動きのポイントを教わり、注意しながら実際に動いてみました。注意しながら動かすと普段使わないところが動いている（伸びている）のがよくわかりとても気持ち良かったです。

『リキまず、大きく、のびやかに…♪』
いつでも、どこでも、誰でもできるラジオ体操…地域でラジオ体操を継続する効果（地域の人々の交流の場・地域の活性化や閉じこもりの防止等）についてもお話をさせていただきました。

学区内にもラジオ体操実施会場があります。是非参加してみてください。

ユニカール大会 10:00～12:00

ユニカール大会には各町内会ほか14チームが参加しました。初めてストーンを投げるという方たちは、うまく滑らすことができず、コロコロと横に転がったり、的から大きく外れてしまったり…なかなか思うようにいきません。会場のあちらこちらからは大きな声援が聞こえ、とてもにぎやかでした。中には小学生とパパママのチームや、ひいおばあちゃんが応援に参加してくださったり…と世代間での交流ができました。小学生も初めはなれないストーンに手こずっていましたが、あっという間にメキメキと上達して周りの大人たちに『上手になったなあ♥』とほめられていました。

優勝・準優勝・第3位は次のチームでした。

- *優勝 南本庄親和町内会チーム
- *準優勝 佐波町内会Bチーム
- *第3位 佐波町内会Cチーム
- *第3位 三之丸町内会Bチーム

おめでとうございます♥

