



おじいちゃんとおばあちゃんが、区くの会館かいかんで体操たいそうをしてたよ。

玄げんさん元気教室ききょうしつじゃな。週しゅうに1回程度、区くの会館かいかんなどに住民じゅうみんが集まって自主的あつに行いってる教室きょうしつじゃ。



たくさん来きとんなったよ。

平成24年へいせいねんから玄げんさん元気教室ききょうしつは始はじまって、今いまでは134団体だんたい、参加者さんかしゃはもうすぐ2千人せんにんに達たっするんじや。すごいじやろ。



みんな集あつまってどどんな体操たいそうをしてるの？

熊本大学教授くまもとだいがくきょうじゆの都竹茂樹つづくしげきさんが発案はつあんした、ストレッチ、ボールつがを使った筋トレきん、音楽体操おんがくたいそうをややっとるんじや。参加さんかしとんなる人ひとは「立ち座りたちざりが楽らくにななった」「長ながい距離きょりを歩あるけるよようにななった」「腰こしや膝ひざの痛いたみが楽らくにななった」といいった体からだの変へん化かをしっかんじとるんじや。続つづければ成せい果かは出でるももんじや。



「継続けいぞくは力ちからなり」きって聞きいたことある。

お前まえさんは賢かしこいのお。ああと教室きょうしつの中なかでお茶会ちやかいなどを取とり入いれ、地ち域いきのつなつがつりを強つよめていいる所ところもああるんじやよ。



だれだれでも参さん加かできるの？

ここどもが参さん加かしとる所ところもあある。地ち域いきのみなみなが元げん気きにななれば良よいことことじゃな。



豊田の玄さんが堅いテーマも柔らかく解説

玄武岩の玄さんが堅いテーマも柔らかく解説

玄さん元気教室って？

35

