

# 私のあま市散策日記

毎月第2、4木曜日(午前9時30分～10時30分)に七宝総合体育館で行われているあまスポーツクラブ主催の「シニアヨガ」を体験取材してきました。まず、レッスン中は、オルゴールの音が流れ、心穏やかな気持ちにさせてくれます。体験させていただいて分かったのですが、先生は生徒さんたちの体の動きに合わせて、ゆっくり穏やかに優しく、進めてくださいます。水分補給タイムがこまめに、



何回か入るので、初めて体験した私も無理なく参加することができました。

先生が「今から、クリスマスツリーをやりますよ、木のポーズです」生徒さんたちの朗らかな笑い声が、レッスン日を楽しみにしてるんだなと思いました。目をつむり、ゆっくり呼吸していると体だけでなく心が落ち着いて、余裕が出てくるようです。

先生は「健康寿命と平均寿命をできるだけ近づけたい」とハツラツとおっしゃっていました。どんな質問にも快く答えてくださる先生の明るい性格も、生徒さんたちにとって楽しいひと時なんだろうなと思いました。

【シニアヨガについての問合せ先】あまスポーツクラブ ☎442・5177  
※「シニアヨガ」は平成31年度から毎月第2、4金曜日開催となります。



## ■編集後記■

初めての経験で、緊張しましたが、ヨガを体験してみて、日頃使っていない体を伸ばすと、体がポカポカしたり、先生と生徒さんたちの活動を通じて、体のメンテナンスだけでなく心の交流が心身の健康につながるんだなと思いました。なので自然な気持ちで取材ができました。今後もたくさんのコミュニティを訪れて、皆さんに元気を届けられたらと思います。

(By 市民記者 大宮大吉)