

# つきみ荘通信 4月号

休館日：毎週月曜日(祝祭日の場合は翌平日)  
 カルチャーデイ：毎週水曜日  
 \*文化、教養、娯楽などの活動が盛りだくさん

## つきみ荘 行事予定

\*カラオケ・ダンスは白地の日にご利用できます

4月

日	月	火	水	木	金	土
					1 筋トレ・脳トレリズム運動(休み)	2
本庄市老人福祉センター つきみ荘 所在地：本庄市沼和田127-1 電話：0495-22-3696						
		3	4 休館日	5 セラバンドと健康体操 (休み)	6 ● 絵画教室 13:30~	7 筋トレ・脳トレリズム運動(休み)
10	11 休館日	12 セラバンドと健康体操 10:00~	13 ● iPad 脳トレ 10:00~ ● ストレッチホールとねころ ビクス 10:00~ ● 健康英会話 13:00~	14 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~ 健康吹矢 13:30~	15 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	16
17	18 休館日	19 セラバンドと健康体操 10:00~	20 ● 太極拳体操 10:00~ ● ストレッチホールとねころ ビクス 13:00~	21 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~ <b>1周年感謝祭 11:00~</b>	22 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~	23
24	25 休館日	26 セラバンドと健康体操 10:00~	27 ● バランス・スティック体操 13:00~(裏面参照) ● 健康英会話 13:00~	28 筋トレ・脳トレリズム運動 10:00~ 健康吹矢 13:30~	29 (昭和の日) 筋トレ・脳トレリズム運動(休み)	30

# つきみ荘 カルチャーデイ(水曜) 活動案内

## 特集：体操教室の部 Part 1

錆びついた身体を動かして運動機能の回復とリフレッシュメント！

### 転ばぬ先の杖 - バランススティック

#### 《バランススティック体操》 世界一小さな平均台でバランスアップ

**(毎月第4水曜日 午後1時～3時 に実施) 4月は27日 13:00～**

近年脚光を浴びている「バランスアップ健康法」の中心となる運動です。  
小さくても安全な平均台「バランススティック」の上で行うバランスアップ運動です。  
長さ68cmで4～12cmまで5種類の幅があるバランススティック上で行う動作は、  
簡単なバランスアップ動作から多人数で行えるゲームまで様々ですが、高さは  
2cmで落ちてても安全。思い切って自分のバランス能力アップにチャレンジしてください。  
(使用する用具はこちらで用意します)



#### バランススティック体操を考案された先生の直接指導です！



講師：田邊 潤  
早稲田大学本庄高等学院 教諭  
早稲田大学スポーツ科学部 非常勤講師  
早稲田大学・教育学部卒業  
筑波大学・大学院 体育研究科修士課程修了  
1998年度早稲田大学在外研究員 (アメリカ)  
2008年度北京大学交換研究員 (中国)  
専門分野は陸上競技・運動用具の研究開発・健康スポーツ  
世界一小さな平均台「バランススティック」等 開発  
2009年中国外文出版にて「中国オモシロ健康法」を出版



(ご参考-田邊先生談)

「バランスアップ健康法」とは、「身体」機能を高めるスキルアップ(技術の向上)を基本に、新鮮な感覚で行えるバラエティーに富んだ運動を体験することで、仲間とのコミュニケーションも図りながら、「体」「技」と「頭脳」をバランスよく伸ばす健康法です。

その場で行える健康体操と専門の用具を使うものがあります。

様々な運動を毎回体験しながら、新鮮な気持ちで楽しく続けてゆける新しいタイプの健康法に育ててゆくことを目標にしています。

**参加費無料**

**お申込みはお早めに！**

＜お問合せ・お申込み先＞

本庄市老人福祉センター「つきみ荘」

電話/Fax: 0495-22-3696

\*他にも各種体操教室があります(表面ご参照)