



カノンパートナーズ  
「楽しく笑って運動！健康寿命を延ばそう」

中原区6カ所を含め市内を中心に介護予防の健康体操などを展開している代表の今川さん。介護に携わった際、もっと効果のある介護予防を地域に広げたいと、教室を立ち上げました。

教室では、姿勢改善や転倒予防のための柔軟性・鍛えるべき筋力・バランス感覚を高めるプログラムを実施。ただ運動するのではなく、鍛えた筋力などが、日常生活のどんな時に必要かも伝えています。参加者は「いつも楽しく笑って続けられる」と汗を流しています。また、教室をきっかけに仲間も増えているそうです。

中原区制50周年を迎える今年は、もっと地域に関わるため町内会への出張講座などにも力を入れる予定。「今、コロナ禍での外出自粛などから、体力低下や物忘れが心配な人や、親御さんの健康を気づかい体操教室を探されている人が多いです。このような方々が、安心して参加できる場所でありたい」と、今川さんは語ってくれました。

問い合わせ：一般社団法人カノンパートナーズ ☎090-4707-6428（月～金曜 13時～17時）

Eメール [city.kanon@gmail.com](mailto:city.kanon@gmail.com)

区役所企画課 ☎044-744-3149 FAX044-744-3340



体操の様子



代表の今川さんら

開催予定などは団体HPから

