

健康体操ヨガ講座に70人

林真理子さんが指導



健康指導士で介護予防運動トレーナーの林真理子さん＝東京都＝が27日午後、石垣市総合体育館武道場で「健康体操ヨガ講座」(石垣島マイペース主催)を開いた＝写真。

講座は午後5時、同7時から、各90分間行われ、2回の講座合わせて女性を中

心に約70人が受講した。車いすの人の参加もあった。

林さんは冒頭に、100歳以上の高齢者が国内に5万4000人という数字を紹介しながら、「50年前まで100歳以上はわずか50人だったが、医療、衛生、栄養面の進歩や改善で数字が伸びている。元気に年齢を

重ねよう」と話しかけ、「分かりやすく、楽しく、効果的にできる」林流ヨガ体操を指導した。

参加者の一人、50代の女性は、「昨年初めて林先生の講座を受けてファンになり、今回も参加した。無理なくやれてリラックスできるので、家でも時々思い出して体を動かしている」と述べた。

八重山大好きという林さんは、これまで講座開催などで25回ほど八重山を訪れており、石垣市内ほか、波照間島、小浜島、竹富島、黒島、西表大原など竹富町の各島でも講座を行っている。今回も、総合体育館での講座終了後、黒島に渡り健康講座を開催した。