

INFORMATION

J Aわかやまにて『レインボー体操』実施!!



▲レインボー体操の様子

レインボー体操は、J A共済が独自に開発した健康体操で、心と身体の健康を保つことを目的としています。

別名を血液循環体操といい、血液循環を促す効果があり、免疫力が高まり病気予防も期待できます。

また、立ってや座ってはもちろん、寝ながらでも行っていただけるので、体力に自信のない方も安全に健康づくりができる体操になっています。

現在、J Aわかやまの4支店（かせい支店、宮前支店、雑賀支店、和田川支店）において、女性会会員を対象に毎月2回、継続的に体操を行っています。

かせい支店では、この取り組みを始めて今年で10年目に入り、参加を希望される会員の方も増え、毎月の参加者数は30名を超えてまいりました。

また、和田川支店では今年からレインボー体操が始動され、無理のない範囲で楽しく体操を行っていただいています。

体操後はすっきりとした様子で、喜びのお声もいただいています。

今後も福祉協会はJ A・J A共済連と連携し、地域貢献活動を通じて地域との絆を強化するとともに、地域の方々が健康で安心して暮らせる豊かな地域社会づくりに貢献していきます。

実施を希望される場合は、福祉協会までお問合せください。



▲音楽に合わせて体操をする様子