

# INFORMATION

J Aわかやま きのかわ支店 女性会会員と

## 『レインボ一体操』実施！

令和6年9月17日（火）、マルコーホーム河北コミュニティセンターにてJ Aわかやまきのかわ支店の女性会会員、13名とレインボ一体操を行いました。

レインボ一体操は、心と身体の健康を保つことを目的に、J A共済が独自に開発した健康体操です。

この体操を続けることで、酸素や栄養を届ける毛細血管が増え、血液循環を促し免疫力を高め、病気になりにくい身体をつくることができます。

休憩を取りながら約1時間半、音楽に合わせて身体を動かしていただいたり、レインボ一体操のほかに筋トレ要素を取り入れた体操も行い、楽しく真剣に身体を動かしていただきました。

体操後には、レインボ一体操についての質問やお喜びの声をいただきました。

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。

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まいります。

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。



▲レインボ一体操の様子