

市内にあるさまざまなサークルのイキイキとした活動を紹介します。

みんなが主役!

な か ま サークル仲間 vol.7

ねじらず、力まず、ゆったりと ナンバ式骨体操「フリージャ会」

サークルデータ

活動場所／第二市民会館

活動日／毎月第1・3水曜日

午後7時～8時30分

“姿勢を良くしていつまでも若々しく”を目標に、第二市民会館で活動しています。発足して4年、講師である城之内千恵子先生の指導の下、いつも和気あいあいと楽しく笑顔が絶えないサークルです。

ナンバ式骨体操は、体の反動を利用する西洋式の動きとは違い、日本古来の「ナンバの動き」を応用した健康法です。「ねじらない」「うねらない」「踏ん張らない」が大原則のナンバの動きで、筋肉に頼らず骨を意識しながら体を動かします。体のバランスを整え、腰痛や肩こりなどの改善に効果があるといわれています。

体を動かすことが苦痛と感じている人も、実際にその動きを試してみると、体を動かす楽しさを感じることができます



ます。体を動かす楽しさを知れば、生活も気持ちも前向きに変わります。日常生活の中で、新しい楽しみを見つけることもできるのです。メンバーも当初は、腰痛や肩こり、膝痛などに悩んでいましたが、体操を続けることで体の痛みが少しずつ和らぎ、仕事や趣味などにも前向きになれるようになりました。

腰痛や肩こりなどで悩んでいる皆さん、ゆったり体操を楽しみながら、健康で快適な生活を目指してみませんか。



体と対話しながら無理せずゆったりと

