

楽しく無理なくできる運動で、いつまでも元気にいきいきと！

荒川ころばん体操・荒川ばん座位体操に参加してみませんか

荒川ころばん体操

荒川ころばん体操とは

区独自の転倒予防のための体操で、足腰の柔軟性や筋力を高めて、転びにくい体をつくります。

特色

- ▶お金がかからない ▶音楽に合わせて
- ▶楽しく続けられる ▶効果が期待できる ▶家庭でもできる
- ▶深呼吸しながら18分間運動 ▶ひとりでもグループでもできる

体操をご覧になりたい方

区内26会場で無料で参加できます。詳細は、荒川区公式ホームページをご覧ください。動画を配信し、解説書もダウンロードできます。CD・DVDも有償頒布しています。

問合せ 健康推進課 ☎内線432



荒川ばん座位体操

荒川ばん座位体操とは

ひとりでも多くの方(ばんにん)が、いすに腰掛けた姿勢(座位)で行える約10分間の体操です。

自発的に手足を動かすことができない方でも、介助者とともに楽しんで行える内容になっています。



主な目的

- ▶体の動きに合わせて深呼吸や大きく声を出すことで、呼吸機能の維持向上を図る
- ▶足の運動や腹式呼吸により、血行を高め、むくみを軽減させる
- ▶肩や腰の運動やストレッチにより、肩こり、腰痛を予防する
- ▶手足を動かすことで、関節の動きを維持する
- ▶一緒に運動することで、「気持ちいい」「楽しい」という心理的な効果を得る

体操をご覧になりたい方

荒川区公式ホームページで動画を配信しています。また、DVD、音声による解説CD、解説書を貸し出していますので、お問い合わせください。

銭湯 de ころばん体操

公衆浴場で荒川ころばん体操を行います。参加者には、参加した浴場で利用できる入浴券を差し上げます(利用期限は、当日を含む7日間)。

期日・時間・会場 下表のとおり

対象 20歳以上の男女 定員 各浴場10人程度(申込順)

持ち物 タオル、飲み物、入浴用具(当日入浴する方のみ)
※動きやすい服装で

費用 無料

期日	時間	会場・申込み
10月19日・26日、 11月2日・9日・16日 の休	午後1時30分 ～2時30分	タイムリゾート (町屋4-4-1) ☎(3819)7941
10月23日(月)・27日(金)、 11月6日(月)・10日(金)・ 13日(月)		尾久ゆ〜ランド (東尾久5-27-5) ☎(5692)1504
10月24日(火)・29日(日)、 11月7日(火)・14日(火)・ 19日(日)	午後0時30分 ～1時30分	日暮里齊藤湯 (東日暮里6-59-2) ☎(3801)4022

問合せ 産業振興課 ☎内線477

10周年記念フェスタ

日時 10月7日(土) 午後1時30分～4時30分

会場 サンパール荒川小ホール

対象 区内在住・在勤・在学の方 定員 200人(当日の先着順)

- 内容
- ▶みんなで荒川ばん座位体操
 - ▶講演「荒川ばん座位体操10年間の歩み～活動実績と効果測定結果報告」
[講師] 首都大学東京健康福祉学部教授・山田拓実氏
 - ▶特別講演「誰もが生き生き～健康な毎日を目指して」
[講師] 株式会社フィットネス・サポート代表・藤原武志氏
 - ▶楽しいレクリエーション
[講師] 首都大学東京健康福祉学部特任助教・神保秀久氏
 - ▶パンやクッキー等の手作り作品の販売

問合せ 障害者福祉課 ☎内線2685

区民体育大会水泳競技会の結果

8月27日に実施した、区民体育大会水泳競技会の正式種目の優勝者は表1、大会新記録は表2のとおりです(敬称略)。

表1 第67回水泳競技会 優勝者

競技種目	優勝者氏名	競技種目	優勝者氏名	競技種目	優勝者氏名											
女子一般29歳以下	50m自由形 宮崎 千寛 50m平泳 原 珠実	女子中学生	50m自由形 丹治美奈子 50m平泳 山本 青空	男子小学生低学年	50m自由形 飯田 敦己 50m平泳 大隈 時成											
男子一般30歳以上	50m自由形 徐 宏輝 50m平泳 松下 雅寿	男子小学生高学年	50m自由形 村岡 琉玖 50m平泳	女子小学生低学年	50m自由形 ロイドはな 50m平泳											
男子一般50歳以上	50m自由形 菅野 良博 50m平泳 丸嶋 忠晴	女子小学生高学年	50m自由形 上田 美波 50m平泳	男子中学生	200mリレー 南千住 S											
男子学生	50m自由形 松井 遼太 50m平泳 植木 貴道 50m背泳 松井 遼太	<table border="1"> <caption>表2 大会新記録</caption> <thead> <tr> <th>競技種目</th> <th>氏名</th> <th>記録</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>女子一般29歳以下</td> <td>50m平泳 原 珠実</td> <td>37秒51</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">男子中学生</td> <td>200mリレー 首都大なでしこ</td> <td>2分02秒63</td> </tr> <tr> <td>100m自由形 笠原 大希</td> <td>57秒19</td> </tr> </tbody> </table>				競技種目	氏名	記録	女子一般29歳以下	50m平泳 原 珠実	37秒51	男子中学生	200mリレー 首都大なでしこ	2分02秒63	100m自由形 笠原 大希	57秒19
競技種目	氏名					記録										
女子一般29歳以下	50m平泳 原 珠実					37秒51										
男子中学生	200mリレー 首都大なでしこ					2分02秒63										
	100m自由形 笠原 大希					57秒19										
男子中学生	50m自由形 笠原 大希															
	100m自由形															
	50m平泳 栗塚 勇成															
	50m背泳 金井 大空															
	50mバタフライ 福地 陸人															

問合せ スポーツ振興課 ☎内線3373

