

# 舎人リズム体操クラブ

活動日時：月3回 第1・2・4月曜日 午前10時～11時30分  
入会金：1,000円 月会費：2,500円

舎人リズム体操クラブさんは、舎人センター設立と同時に発足したご長寿サークルです。会員の皆さんは、舎人センターと同じだけの長い間、一緒に体操をしている仲間と笑っておしゃべりをして体操をしてきました。だからこそ、どんな嫌なことでも忘れられるのだそうです。このようにストレス発散や自分の為になるというのが大きな魅力のようで、「運動のあとは身体が軽くなり、元気になる！」とおっしゃっていました。



また、「ご指導下さる馬場先生は明るく楽しく、とても魅力的！」と会員の皆さんがおっしゃっており、馬場先生の健康維持や増進についてのアドバイスはとってもためになるそうです。「健康体操とは、『若さを保つ、体力の低下防止、体力の増進を図ることを目的とする運動を示す』と考えます。老化は止められませんが、その速度を緩やかにすることは可能です。」と馬場先生はおっしゃっていました。また、「生活＝運動」を身近に感じることは何よりも大切なのだそうです。