

梅雨が明けて本格的に蒸し暑い夏がはじまる7月。コロナ禍が徐々に収束し、今年にはビアガーデンや花火大会など夏のイベントは賑わうのでしょうか。ステイホームを強いられ、運動不足の人もいるのでは。自分の足ではつらつとイベントに向くためにも、基礎体力づくりはかせませませんね

981-1224  
名取市増田字柳田570-2  
仙台法務局名取出張所2階  
生涯学習課  
TEL:022-724-7173  
FAX:022-384-9690  
Mail:syogaku@city.natori.miyagi.jp

# 生涯学習 マナビイ通信

No.14



ピアノと波の音が  
まざった癒しの音楽が  
流れる空間でストレッチ。  
心も身体ものびやかに。



マナビイ宅配便 健康・スポーツIより  
「心も身体も元気になるストレッチ」  
「輝く笑顔をつくる美顔ストレッチ」



マナビイ宅配便登録講師  
穴戸 千意子さん

「体がすごく軽く動く！飛べるような気がする！」  
団樂を楽しみながら、癒しのストレッチ



団樂していた参加者の皆さんが、何気なく自分の定位置に着くと、先生が音楽を流し、自然と始まります。癒しの音楽が流れる空間で、足首を手で支えながら持ち上げたり、体をぐっと前方に倒したりと、穴戸先生のハリのある掛け声にあわせて、全身を大きく動かし、体をほぐします。  
皆さん、肩の力が抜けて、とてもリラックスしている様子です。日頃の疲れを癒し、穏やかにストレッチを楽しんでいます。  
このほか、お腹に手をあて発声する場面もあり、表情筋を動かした皆さんの顔はどこことなく朗らかで笑顔です。ストレッチが終わると、すがすがしい表情で顔を見合わせ、団樂に花を咲かせました。

穴戸先生のストレッチ  
レッスンスタジオでの  
一場面に密着！

心を持ち方や体を動かし健康でいることは大切です。より多くの人達にストレッチを紹介し、心身ともに元気になってほしくて、マナビイ講師に登録しました。すべての年代の方に、簡単で効果的なストレッチをお伝えします。  
ストレッチに携わって三十三年。楽しみながら無理なく続けられるような心がけています。日常生活の中で、何か嫌なことがあったとしても、一緒に体を動かし、声を出し、休憩の時は会話をし、楽しい気分になってほしいと思っています。これからも心も身体も軽やかになるストレッチを目指していきます。

先生からのメッセージ





正座ができなくなると思っていた・  
でもストレッチを続けたら、膝の曲げ  
伸ばしがスムーズに!

ストレッチを始めて約2年です。  
普段は関節や足腰の痛みに悩ま  
されるけれど、ストレッチの後は、  
体がとても軽く動いて、まるで飛  
べるような気がします。できなかった  
動きがちょっとずつできるように  
なるのがうれしいです。

蒲生 美雪さん  
(愛島台)



休憩時には、コーヒーとお菓子をお供に、  
みんなで団欒し、ホッとした時間を過ごします。  
それが楽しみでストレッチを続けているという  
人も!

10年近く続けています。以前、膝の  
半月板を悪くし、いずれは正座ができ  
なくなると思っていたけれど、穴戸先生  
のストレッチを続けるうちに、足に筋肉  
がつき、今では正座も膝の曲げ伸ばし  
も自然にできます。先生の人柄がよい  
のと、休憩中に仲間と色々な話題で  
話すのが楽しく、ずっと続けています。

佐藤 節子さん  
(下増田)



生涯学習課では、市民の皆  
さんが企画・主催する催しで、  
講演いただくマナビイ宅配便登  
録講師を随時募集しています。  
様々な分野で経験豊富な  
皆さんの講師登録をぜひ、  
お待ちしております♪



～穴戸 千意子講師のマナビイ宅配便ストレッチ講座～

報酬:謝礼(5,000円)

指導できる曜日:金・土

指導できる時間:要相談

講座の申込を希望する人は、名取市HPに掲載された申込書  
を提出もしくは生涯学習課まで電話・メールでお問い合わせくだ  
さい。(☎022-724-7173)