

2024年2月25日

NHK テレビ体操の
今井菜津美さんと楽しく体操をしましょう！

ラ ジ オ 体 操 教 室

林 但

2月25日（日）池上コミュニティセンターで、今年も表記事業は昨年に続きCSY（（財）シティサポートよこすか）のスポーツ・文化振興事業の一環で開催されました。講師にNHKテレビ体操インストラクターで横須賀市出身の今井菜津美さんです。

第一部は9:30～10:00は「みんなでラジオ体操」でラジオ体操第一・第二を楽しくレクチャー、第二部は10:30～11:30まで「いきいき健康体操」として、頭の体操・姿勢改善・転倒防止トレーニングなど健康維持につながるが行われ、定員をオーバーしてコミュニティセンター職員やCSYの方を含めると60数名が学びました。

私もラジオ体操指導士2級で資格再更新を手続き中で、指導方法の再確認などのため伺いました。体調のこともあり、第一部のみの参加で、9時ころ着いた時点で10数名がすでに来られていた。その後みるみる内に定員オーバー、私を含め10名ほどは第一部終了後退席した方が残りの方はそのまま第二部へ参加された模様。今井さんが講師で雨天でも参加者は昨年に比べ少し減った程度、私のことも覚えていただいていた。

<参加された方の声>始まる前と第一部終了後伺った声

- ・コロナ禍以降今は活動を休止している、久々にみんなと一緒に体操ができてうれしい（横須賀市ラジオ体操サポーターの方）
- ・体操のポイントを教えていただき、明日から活用したい（初めて参加の方）
- ・昨年に続いて今回も参加、月水金とみんなとやっているが楽しい（同上サポーターの方）
- ・これは結構きつい、でも体にはよい（親子孫3世代で参加のお父さん）
- ・週1回みんなとやっている、他にテニスの仲間とも週に1回（同上サポーターの方）



講師の今井菜津美さん

