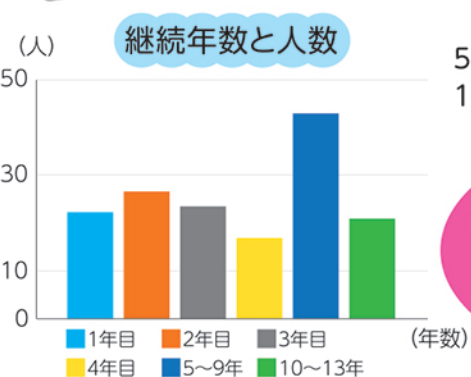


O-STEP設立から13年目

2024年度の会員数は157名!



5年～9年継続してる方が43名、
10年以上継続の方が21名もいます。

継続は“チカラ”なり

仲間と一緒に楽しく身体を動かし
習慣付けることが大事!

主な活動教室

- ・フィットネス(昼)(夜)
- ・健康ヨガ(昼)(夜)
- ・健康太極拳
- ・フラダンス
- ・お日さま
- ・ノルディックウォーキング
- ・キッズダンス
- ・からだイキイキ健康
- ・健康テニス

ステージに立つ
機会が増えてきて
それが励みにも
なっています。



大江町老火福祉大会



教室風景

フラダンス

教室になって2年目!

講師 成田美三子先生

フラダンスに出会ったのは50歳の頃。インストラクターを経て、現在、O-STEPをはじめ鶴岡のたかだて、寒河江、中山の4つのスポーツクラブで指導をしています。

フラダンスには①生活習慣病の予防(内臓脂肪の減少)②筋力の向上(大腰筋の強化)③抑うつ改善やイライラ感、怒り、疲労感の低下④セロトニン(幸せホルモン)の分泌増加などの健康効果が示されています。心地よい音楽に合わせて、心と身体にやさしいフラダンスと一緒にやってみませんか?



健康ヨガ教室(昼・夜)合同 青芋御膳のランチ会 10/14(日)開催

明日知子先生の指導によるヨガ教室の合同ランチ会が開催され、21名が集いました。

参加者は朱塗りのお膳に盛り付けられた料理を目と口で楽しみ、普段の教室とは違った貴重な時間を過ごすことができました。



文化祭 10/27(日)開催

太極拳・フラダンス・
キッズダンス教室が出演

太極拳教室が2年ぶりに演武を披露しました。



おおえの 物産味覚まつり 11/10(日)開催

キッズダンス教室が出演

左沢駅前楽しく踊ったあとは、即売会やキッチンカーでおいしいものを味わって、秋の味覚を満喫していました。



指導者派遣

大江町健康福祉課(介護予防事業)

地区講座は、O-STEP指導者が地区公民館などの老人クラブやサロンにお伺いし、参加者の皆さんにさまざまな軽スポーツを楽しんでいただきます。

中央公民館でおこなう中央講座は、クイズや音楽に合わせた体操、レクリエーションなどを取り入れ、身体と頭を動かす内容になっています。



地区講座「ガラッキーの様子」

ニュースポーツ紹介

トリコロキューブ

3色のサイコロ状キューブを転がし、サイコロの出目や得点エリアにより得点が変化します。一発逆転の要素もあって、笑いと歓声の絶えないニュースポーツです。



☆教室無料体験や見学也大歓迎! あなたも参加してみませんか?

- ・何をしたらいいか、運動のやり方が分からない方
 - ・一人だと長続きしない方
 - ・運動不足による体調の変化を感じている方
- 身体を継続的に動かすことは健康づくりに欠かせません。
悩んでいる方は、ぜひ一度体験して、自分に合った教室を見つけてください。

季節教室や 短期教室もあります。

夏 カヌー体験教室

毎年好評

冬 スノートレッキング

2月～3月予定
開催日が決まりましたらご案内します。
奮ってご参加ください。

