

音楽に合わせて運動

あべ静江
さんも訪問

健康教室や交流会

矢作町

陸前高田市矢作町の
下矢作コミュニティセ
ンターで15日、NPPO
法人・国連の友Asi
a-Pacificに
よる音楽健康教室、日
本歌手協会理事のあべ
静江さんとの交流会が
開かれた。

同法人では東日本大
震災後、医療団を帯同
しながら、日本プロ野
球名球会、日本歌手協
会、第一興商の協力を
受けてスポーツや音楽
を通じて支援活動を展
開している。
音楽健康教室は、被

災地で問題になっ
てい
るとい
う生活不
活発病
の予防と
改善を主
な目的
としてお
り、2カ
月に1回
、資格を
持った
インス
トラク
ターが
カ
ラオケ
を活用
して開
催
して
いる。

この日は、(株)第一興
商のグループ会社・北
東北第一興商従業員の
菅野真里美さんと大平
愛さんがインストラク
ターとなり、体の動き
を確認する準備体操
や、有酸素運動などを
音楽に合わせて行い、
インストラクターの指
導のもと、音楽に合わ
せて健康づくり。矢作
町
……
来場者が健康づくりに
励んだ。
このあとの交流会で
は、地域住民とあべ静
江さんが歌やトークを
通じて交流を深めてい
た。

