

健康体操で心も体も若返り

虹の会 いきいきクラブ

設立：2009年7月
会員数：700名



活動地区：江戸川区中央地区

活動日：原則 毎週土曜日 午前9時～（年末年始は除く）

活動場所：グリーンパレス 4階ホール

会員条件：特になし

会費：毎回100円

入会方法：連絡責任者へ連絡・直接活動場所へ

虹の会 いきいきクラブは、健康体操（ダンス・盆踊りなど）を通して、会員の「生き生きとした健康づくり」と会員相互の親睦、地域住民との交流、手を取り合って社会に貢献することを目的とした活動をしています。

江戸川区のリズム運動指導員を23年間勤めた丸山 初江さんが、江戸川総合人生大学江戸川まちづくり学科（5期生）在学中に、“高齢の方が体を動かす場所を作って、一人でも多くの人に健康を維持してもらいたい”と自分の経験を生かして、人生大学の同級生等で2009年7月に虹の会 いきいきクラブをスタート。以来、毎週土曜口午前9時からグリーンパレスにて活動を行っています。

同会ではマンボ・ワルツ・ジルバなどのステップをアレンジした「健康体操」をはじめ、盆踊り・フォークダンス・歌などを行う健康づくりの場を提供。会へ参加するには条件や資格・年会費はなく、100円の参加費で途中からの参加も可能と自由に楽しんでもらえる形式をとっています。

設立当初は30名程度であった参加者は口コミだけで徐々に増え、現在は毎回100名前後の参加があります。また、毎年10月には、虹の会 篠崎いきいきクラブ（※77P参照）と合同で「懇親会」を開催しており、懇親会が“生きがい”と楽しみにしている会員もいて、こちらも参加者が100名を超える盛況な会となっています。

活動の様子（グリーンパレスでの様子）



健康づくりを目的とした体操なので初心者でも気軽に楽しく参加できます。



会員の丸山さんは23年間健康体操を指導してきた大ベテラン。楽しく分かりやすく教えます。



健康体操のほか盆踊りやフォークダンス、歌など楽しめるプログラムがいっぱい。



企画運営をする役員の方々。毎回参加者が楽しめるよう企画しています。



毎回多くの参加者が健康増進・交流のために集まります。

お問合せ希望の方は 江戸川総合人生大学事務局 まで
【電話】03-3676-9075