

健康体操で心も体も若返り

## 虹の会 篠崎いきいきクラブ

設立：2010年10月  
会員数：500名



活動地区：江戸川区鹿骨地区

活動日：毎週金曜日 午前9時～正午

活動場所：篠崎コミュニティホール 5階

会員条件：特になし

会費：毎回100円

入会方法：直接活動場所へ

虹の会 篠崎いきいきクラブは虹の会 いきいきクラブ（※75P参照）から派生した団体。グリーンパレスで健康体操を行っている虹の会 いきいきクラブとは会の目的、活動内容、役員が共通しています。虹の会 いきいきクラブが約1年の活動により軌道に乗ったため、篠崎にも“いきいきクラブ”を設立。それぞれ毎週活動し、ともに毎回約100名が参加する規模となっています。

同会は、毎週金曜日午前9時より篠崎コミュニティホールの健康スタジオで活動。講師は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（江戸川総合人生大学 江戸川まちづくり学科5期生）で健康体操や盆踊り・フォークダンスなど行っており、参加者が楽しめるものとしています。また、虹の会 いきいきクラブの役員を兼務する飯沼 倭雄さん（同大学子ども支援学科4期生）による太極拳の指導や休憩時間での歌など、健康づくりだけでなく、会員相互の交流も図れることを目的としています。

参加費100円のみ。いつでも自由に参加できるスタイルは虹の会 いきいきクラブと共通の形式です。

設立当初の開催時には30名程度の参加者でしたが、会員の口コミで会員は徐々に増え、現在では毎回100名を超える会員が参加しています。

## 活動の様子

（篠崎コミュニティホールの様子）



口コミで参加者が増え、今では会場を埋め尽くすほどに参加者が集まります。

ゆっくりとした動作で無理なく健康促進ができるのが人気の理由です。

健康体操の指導員だった丸山さんがやさしく指導します。



飯沼さんによる太極拳指導もあります。



連絡先：松村 光博【電話】03-3670-9527  
【E-mail】mitsuhiro0829@yahoo.co.jp