

みんなのた場



北上ヨガクラブ

無理なく心と体の健康維持
おしゃべり交流も楽しみ



北上ヨガクラブの皆さん



ストレッチを中心に体を動かしています

「北上ヨガクラブ」は東日本大震災後に発足したサークルで、北上総合支所等複合施設1階の交流ホールを拠点に月1回、活動しています。和気あいあいとした雰囲気の中で、地元を中心にした13、14人の皆さんがいっきに健康づくりに励んでいます。

人は年を重ねると筋力や柔軟性など体の機能が衰え、ちょっとした転倒など大けがにつながる場合があります。特にコロナ禍では、不安やストレスなどメンタルヘルス不調に悩まされる人が全国的に増えています。そんな心身の衰えを予防するのに「ヨガ」は効果的です。

北上ヨガクラブでは、幻想的な音楽を流しながら、ストレッチを中心に自然の中にあるような「ナチュラルヨガ」を実践しています。無理なく楽しく、運動不足の解消につながっています。

講師を務めているヨガインストラクターで健康運動指導士の笠安子さんは「健康維持に大切なのは継続すること」と言い、家で二人でも簡単に実践できる内容の指導を心掛けます。さらに「『楽しい』とか『また来たい』って思ってもらえるのが一番。皆さんにリフレッシュした表情で帰っていただけた時はうれしいですね」とやりがいを口にしています。

安やストレスなどメンタルヘルス不調に悩まされる人が全国的に増えています。そんな心身の衰えを予防するのに「ヨガ」は効果的です。

北上ヨガクラブでは、幻想的な音楽を流しながら、ストレッチを中心に自然の中にあるような「ナチュラルヨガ」を実践しています。無理なく楽しく、運動不足の解消につながっています。

きらり★まきっこ 14

全国舞台のメダルを今年こそ

おくだ てつ 奥田 哲さん(山下中3年)

3歳で空手を始め、ずっと続けています。ここまでやってこられたのは、応援してくれる人がいるから。試合で声援が聞こえると、期待に応えたくて、一層力が湧いてきます。

腕が長いので、リーチを生かした技が得意です。ただ、自分より背が低くて小回りの利く相手は、少し苦手なので、対策を立てながら練習を積んでいきたいです。通っている道場には中学生がほとんどいないため、よく、出稽古で他の道場へ行きます。同学年との練習は刺激になり、なおさら勝ちたいという気持ちが強くなります。

小学6年生の時に初めて全国大会に出場し、3位入賞しました。去年は2回戦で敗退してしまったので、今年こそ、全国の舞台でメダルを勝ち取りたいです。



市報いしのまき 第321号 令和7年5月1日発行
発行 石巻市総務部秘書広報課 ☎0225-95-1111 FAX23-4340
〒986-8501 宮城県石巻市穀町14-1

編集/制作 (株)石巻日日新聞社
古紙/パルプ配合の再生紙と環境に優しい植物油インキを使用しています。再生紙としてリサイクルできます。「ごつがみ類」として分別してください。

住民基本台帳による石巻市の人口と世帯数(前年比)		
令和7年3月末現在	人 口	131,477人 (▲2,247)
	世帯数	62,446世帯 (47)