

輝く未来へ今、袋井が動き出す！～挑戦するDNAを呼び起こせ～

発行日：令和3年1月6日

## 高齢者の運動指導×地域スポーツクラブ 女子7人制ラグビーチーム 「アザレア・セブン」が運動指導



高齢者向けトレーニング講座

期間：R2.12月～R3.2月まで（月1回程度）

会場：コミュニティセンター、公会堂など

内容：高齢者向けの軽度な筋力トレーニング指導、ラグビーボールを使った筋力保持運動

2020.12.13 静岡新聞

### ラグビーボールをパス！ 女子7人制チーム アザレア・セブン、 袋井で高齢者に運動指導

袋井市のエコパスタジアムを拠点に活動する女子7人制ラグビーチーム「アザレア・セブン」による高齢者向けの運動教室が10日、同市の高南コミュニティセンターで開かれた。

高南地区の60～70代が参加。チームスタッフ



フからラグビーの解説やチーム紹介などを聞き、ラグビーボールを使ったレクリエーションに取り組んだ。パスやボール送りリレーなどを通じ、楽しく体を動かした。袋井南部地域包括支援センターの職員による認知症に関する講話も行われた。昨年のラグビーワールドカップのレガシーを生かした地域活性化の取り組みとして、市や高南地区健康づくり部などが主催した。年度内に同地区4カ所で開催予定。

（袋井支局・仲瀬駿介）

ラグビーボールを使ったレクリエーションに取り組む参加者ら。袋井市の高南コミュニティセンター

挑戦する人と応援するまち



ふくろい FUKUROI