

元気に体操 仲良く健康

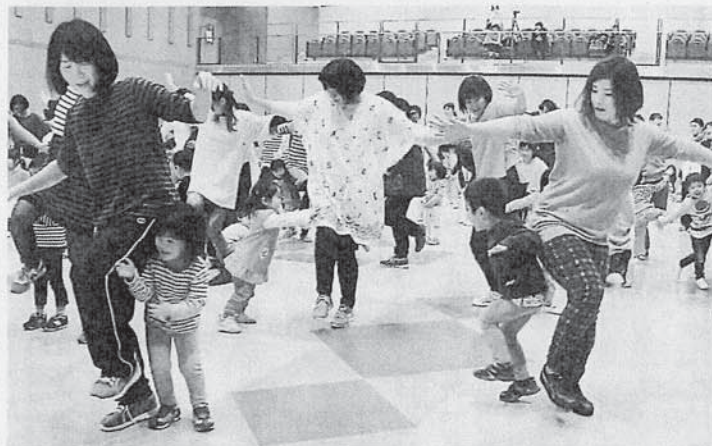
あそべーるで親子向け教室

ひろみちお兄さん 講師に

弘前

NHK「おかあさんといっしょ」で、体操の「ひろみちお兄さん」として親まれた佐藤弘道さん(48)による親子体操教室が14日、弘前市の岩木文化センターあそべーるで開かれた。親子が絆を深めながら、健康づくりを楽しんだ。(鎌田秀人)

市の委託で、県医師会健康やか力推進センター(センター長・中路重之弘大教授)が主催した。佐藤さんは親子体操に関する研究で弘大で医学博士の学位を取



【写真上】絆を深めながら健康づくりを楽しむ親子【同下】ステージ上で親子体操について説明する佐藤さん(左)

得。体操には育児ストレス軽減などの効果があることが確かめられたという。

同日午前、佐藤さんはステージ上で3歳児の親子約50組に、抱っこやおんぶなどを交えた体操を約1時間にわたって紹介。娘の千穂ちゃん(3)と参加した弘前市の会社員長谷川堤さん(38)は「汗をかいて楽しい。家でもやってみたい」と笑顔を見せた。

佐藤さんは「親子体操で20、30代の健康意識を高め、青森県の短命県返上につながれば」と期待した。午後には4歳児を対象に開催。15日には5歳児向けに開

く。教室は親子体操普及員養成講座の一環で、受講者28人が体操教室を見学。八戸工業高等専門学校の体育教員川端良介さん(30)は「学んだことを生かし、親子のコミュニケーションを深めるきっかけを作りたい」と胸を膨らませた。