

ラムーヴの 顔

Q & A

各ブロックの指導士を
インタビュー形式で紹介するコーナー
質問①・・・指導士になって良かった事、また、なった
きっかけを教えてください。
質問②・・・体操以外で、あなたの元気の素を教えてください。



多摩・田中千代子

質問① 主人の転勤で広島から上京し、長男の幼稚園入園をきっかけに3歳の次男を連れて始めた3B 体操です。あれから十一年、おかげさまで元気に充実した歳を重ねています。

質問② 以前から興味のあった社交ダンスを始めました。
近所のダンス教室に、ラテン、スタンダード、バレエ等、毎日のように通っています。
毎年の発表会を目指して、男盛りのイケメンから手取り足取り習っていまーす！



千葉・漆原裕子

質問① 友達の誘いで教室に入会。ダンスの上手な先生に憧れて指導者になりました。
生徒さん達の優しさや熱心さに支えられて、教室帰りはいつも心地よい疲れと笑顔です。
いろいろな出会いで今日があると感謝しています。

質問② とにかく踊ることが大好き。いろいろな先生のジャズダンス、エアロビクスに通い
身体はボロボロ(汗)、心はホクホク(笑)です。



静岡・土屋幸子

質問① 毎日のように運動や実技ができて、まさに自分の為のラムーヴ健康体操です。
生徒さん達の繋がりが丁度良く、レッスンしていても、とても楽しい時間です。

質問② 姉と叔母達で四季の食事会、家庭菜園でピーマン、なす、トマトなど植えて癒されています。



静岡・池谷千史

質問① 楽しく通っていた教室の先生に誘われて指導士になりました。
そのおかげで色々な人と出会え、パワーと笑顔をもらいながら続けられていることに感謝しています。

質問② 好きな音楽を聴いたり、美味しいものを食べたり、たまにライブコンサートに行くことが
今の小さな楽しみです。ライブ最高！



静岡・堤ふみ江

質問① 市民の踊りに参加した時、中学の部活の先輩に誘われ入会。2003年に指導士になりました。
活動範囲が広がり、色々な方からパワーをいただいています。

質問② エアロビクスは25年続けています。ラテンダンスや格闘技系フィットネスで身体を動かして
います。また、庭の樹木に登っての剪定もストレス発散です。



静岡・小川美枝

質問① 少し自分の時間ができたことで始めた体操で声をかけていただきました。
指導士になるとは夢にも思いませんでしたが、今ではこの出会いに感謝です。

質問② まだ初心者ですが、DIY で作るのが好きです。多少失敗してしまっても愛着のある作品
が出来上がるのが楽しいです。

すべての教室で無料体験ができます。ご連絡はホームページ『お問い合わせ』フォームをご利用ください。

<http://lmove-taisou.com/>

健康体操ラムーヴ通信

ラムーヴメイト

Vol.25 2022

いつまでも健康でイキイキと生活したい



2022日本体操祭 1月16日(日)
代々木競技場第一体育館



2022 日本体操祭

JAPAN GYMNASTICS FESTIVAL 2022. 1. 16
主催：公益財団法人 日本体操協会 一般体操委員会
協賛：チャコット(株) / (株) ササキスポーツ / (株) カメラワーク / オリエンタルバイオ(株) 国立代々木第一体育館

体操祭が代々木第一体育館に戻ってきました。指導士23名が ONE OK ROCK の「Eye of the Storm」に
合わせて演技しました。作品名は「鼓動」。ラムーヴ20周年フェスティバルで披露する予定だった作品です。
未来に向けて、しなやかに、かつこよく、そして美しく動き出すラムーヴの鼓動。
観客の皆様が届いたでしょうか。

ラムーヴのホームページがリニューアルしました！
是非ご覧ください。 <http://lmove-taisou.com/>

検索 → " 健康体操ラムーヴ "
または QR コードで読み込めます



健康体操ラムーヴ



活動報告

ラムーヴ総会の風景 2022.6.18

ラムーヴの総会が、コロナ禍の影響で2年ぶりに開催されました。午前中の研修会でみっちり体操レッスンを受けて少し疲れた体と、昼食後の満腹感。少し気怠い時間帯のはずでしたが、久しぶりに皆が揃った嬉しさが勝り、賑やかで和やかな会議となりました。

総会では、前年度の活動報告や今年度の会の方針等が話し合われます。会の運営も健やかに健全に…とてもまじめに取り組んでいます。

今年度、ラムーヴの代表が北村代表から鶴巻代表へと変わりました。本総会が、創立以来ラムーヴの発展に尽力くださった北村代表のご勇退の場となり、大きな花束とともに指導士一同からねぎらいの拍手が送られました。



新代表挨拶



新代表 鶴巻美恵子

2022年4月より健康体操ラムーヴの代表に選任されました鶴巻美恵子です。どうぞよろしくお願い致します。

ラムーヴ発足以来、長い間代表として力を注いで下さった北村先生、本当にありがとうございました。そしてお疲れ様でした。

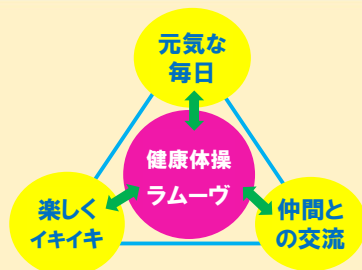
健康体操ラムーヴは、飽きずに長く続けられる体操をコンセプトに、ボール、ブルーメイト、わ・メイトの3種類の手具を使った体操で様々な活動をしてきました。

ラムーヴの体操を長く続けてきて良かった！と思って頂けるよう、指導者一同力を合わせて頑張ってまいります。全国の会員の皆様、これからも健康体操ラムーヴをどうぞよろしくお願い致します。

健康体操ラムーヴは、皆様の心と体の健康づくりを目指し活動を続けています。体操でつくる元気な毎日、楽しくイキイキとした時間、そして心の元気の素となる仲間との交流。

いつまでも健康で生き生きと過ごしたい！

そんな皆様へ、ラムーヴは「幸せのトライアングル」をお届けします。



健康体操ラムーヴ それは…
幸せのトライアングル

各地の教室紹介

東戸塚教室
健康体操ひまわり

神奈川県横浜市戸塚区ニューシティ東戸塚管理センター
神奈川県横浜市磯子区浜小学校コミュニティハウス

東戸塚教室は私の親先生から引き継いだ教室で今年で25年目に入りました。

昨年のコロナ感染拡大で部屋が借りられない時は公園体操で皆さんの笑顔を繋ぎました。

ひまわり教室は開設5年の若い教室です。

皆さんとっても一生懸命！笑い合って、体操して、心身共にリフレッシュ★しています。

山本美智子



微笑（えみ）の会

静岡県浜松市中区東部協働センター



発足してから27年、地区の協働センターまつりを皮切りにイベントや支援学校、高齢者福祉施設の慰問へと、各地を電車で小旅行のように参加してきました。

コロナ蔓延で長い休暇に入り、体調不良や足腰が弱ってしまい会って話をする、運動するありがたみを痛切に感じます。

普通に暮らせるようになって、皆と一緒に会って、動いて、健康づくりに励んでいきたいと思っています。

山本寿美恵

小石川教室

静岡県藤枝市小石川町会館

ご主人達が町内の役を一緒にして、建設に携わった新築の会館「小石川町会館」を利用して始めた教室です。おしゃべりが多いですが、体操は一笑懸命しています。

コロナ前は、毎月している積み立てで旅行や食事に行っていました。「早くまたみんなで出かけられるようになるといいね」と楽しみにしながら、毎週頑張っています。

高橋幸恵



ゴールデンキャッツ

東京都昭島市武蔵野会館



田中千代子先生から引き継ぎ、2016年にリニューアルした生まれだての教室です。

1年目から20年以上のベテランさんまで様々ですが、皆とっても仲良し、そして頑張り屋の生徒さんたちです。

ただ今の目標は、全員開脚前屈がべったり出来るようになること。あとちょっとです。頑張りまーす！

今井景子