

JKA九州地区『砂浴健康法』開催報告

九州地区支部長 渡辺 健次

令和元年9月7日(土)

毎年の好例催事となった「砂浴」を月例会の前日に鐘崎海水浴場(国民宿舎ひびきの前方の砂浜)にて行ないました。当日は暑いぐらいの快晴の中、JKA会員だけでなく一般者も参加して5名での開催となりました。

中でも、北九州市立年長者研修大学校[※]の健康管理コースに通う私の知人が参加し、「身体が軽くなった」などの好評価を伝えてくれました。



令和元年9月14日(土)

9月7日の“砂浴”に参加した同知人が“砂浴”を大変気に入って、自分の参加する山岳会の人に案内し、9月14日(土)に4名にて実施しました。参加者全員から「来年もぜひ参加したい」と非常に好評を得ることができました。

※年長者研修大学校

高齢者の為の“生涯学習”や“心と体の健康づくり”の拠点であると共に、地域活動のリーダーを養成している北九州市の研修施設で、“生涯現役”を応援する為に40代や50代への研修を行なっています。