



発行：一般社団法人 日本ケア・トランポリン協会



北九州市では自主開催の「北九州トランポリンクラブ」が大盛況です！

《長尾トランポリンクラブの様子》

令和7年度から、北九州市では各地域の市民センターを会場として、ケア・トランポリン運動の大好きな仲間が集って、自主開催型の「北九州トランポリンクラブ」の活動を行っています。

現在では、14か所の市民センターで週に1回の教室を元気いっぱいで開催しています。

今号では、各教室を主宰する3名の会長様からのメッセージをお届けさせていただきます。



私たちのクラブは皆で協力し合って楽しく活動しています！次回、文化祭の出演も決まっているので日頃の頑張っている姿を披露します！

矢野さん 青葉トランポリンクラブ

頑張ります！



95才です！

メンバーの中には何と95歳の男性が参加されていて、いつも元気に頑張っています！95歳だけあって貴重なお話をいっぱいして頂いています！

岡田さん 寿山トランポリンクラブ



たのしいです！



私たちのクラブは楽しく続けられる雰囲気づくりを大切にしています。仲間と色々な事に挑戦することで自信や達成感が身につきます！

明里さん 本城トランポリンクラブ



参加者の声

VOICE

今号の参加者の声（VOICE）では田川市在住の吉川さんのお声をお届けします。



吉川富美子さん（77歳）



伊田商店街内

コミュニティスペース

「リトロボココイタ」教室

田川市の伊田商店街でトランポリン!?

Q：何年目のご参加ですか？

A：2018年（平成30年）からで今年で8年目です。

Q：参加のきっかけは？

A：病気をして家に閉じこもってばかりだったので軽い運動を始めたいと思い、田川市の保健センターに問い合わせたのがきっかけです。

Q：どんな変化がありましたか？

A：実は、3年前に心臓のペースメーカーの植込み手術を受けたのですが主治医の後押しもあり、現在もトランポリンを続けています。今ではふくらはぎの筋肉もついて軽い体操や散歩も楽しめる様になりました！

Q：どんな点が楽しいですか？

A：運動、脳トレ、先生のご指導全部ですね。また、なんといっても週に一回、参加者同士で和気あいあいと顔をあわせてお話しすることですね！

Q：体力がついた実感はありますか？

A：はい、トランポリンを始めるまでは腰痛やひざの痛みがあったのですが、今では体力がついて、痛みが無くなりました！

Q：最後に一言どうぞ

A：大好きな今の教室のメンバーと丁寧に指導してくださる先生と一緒に、これからもずっとトランポリンを楽しく続けていきたいと思っています！