

# 若い方たちに 良い刺激をもらっています！

## Tさんのすごいところは？

笑わせてくれる  
みんなの人気者  
(Sさん)

骨折からの復帰が  
早かったこと  
(Hさん)

年齢聞いてびっくり  
(Iさん)



T.Tさん (82歳)

週2~3回きっちり  
通われるところ  
(Hさん)

存在自体が  
励みになります  
(Kさん)

私の目標です  
(Kさん)

## 運動を始めたきっかけは？

75歳まで仕事を続けてきて、いよいよ第二の人生を始めようという時に“何かしないと。家でじっとしては、衰えがはやくなるのでは”という思いがありました。そこで、平成20年に広報誌で募集していた運動教室に入ったことをきっかけに今に至ります。途中、自宅で尻餅をついた時に腰椎を圧迫骨折したことが唯一の後悔ですが、そうならないようにトレーニングに励んでいます。

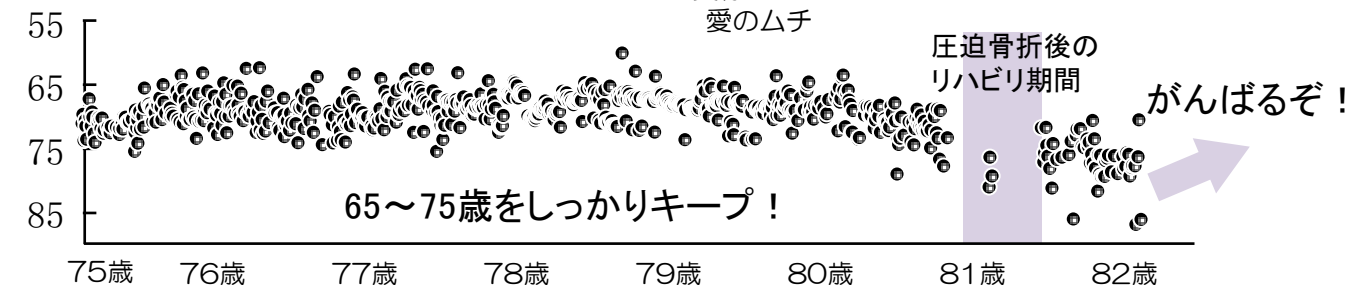
## 体力年齢の変化



『身体だけじゃなく  
脳も鍛えてくださいね♡』

奥様からの  
愛のムチ

体力年齢(歳)



## 今後の目標

- 車の免許を返却したので、いつまでも自分の足で歩く。もう二度と骨折をしない！
- 人生を楽しんで「いつの間にか、年をとっていた」という風になりたい！