

広がっています！

おたより 第6号 R5年9月発行

いきいき百歳体操の“輪”！



☆活動紹介☆

ひまわりの会（西益田地区）

実施日：毎週木曜日 15:00～
場所：中小路集会所
参加人数：20名

活動内容

- ・いきいき百歳体操
- ・ダンスやラジオ体操

体操を続けてよかったこと

- ・筋力がついてきた
- ・みなさんにあえるのが楽しみ
- ・元気に毎日を送ることができる
- ・体操する機会が出来た
- ・転ばないようになった
- ・体が軽くなった
- ・骨密度がよくなった

継続のコツ

- ・一緒に頑張れる仲間がいる
- ・無理をしないで、マイペースで続ける
- ・毎週楽しみに参加する
- ・元気であれば続けたい
- ・百歳体操以外にも、メニューを変えてやっている

これからの目標

- ・重りをふやしたい
- ・おっくうがらずに（休まずに）継続すること
- ・健康長寿
- ・自分のことは自分でできる自分であり続けたい
- ・今の状態をキープ

他の団体さんへの応援コメント

- ・おたがいに頑張りましょう
- ・楽しみながらやりましょう



すずめグループ

活動内容

- いきいき百歳体操
- グラウンドゴルフ
- 花壇の清掃
- ウォーキング

体操を続けてよかったこと

- 皆に会えること。心配していただけること
- 日頃しない運動ができること
- 普段話をしない人と話すことができること
- 足がだいぶん良くなった
- 体の調子が良い
- 体重が減った
- 地区の人との交流もできてよいと思う

実施日：毎週木曜日 13:30~
場所：金山公民館
参加人数：10名

継続のコツ

- 皆さんと会えること
- なるべく毎週参加すること
- 近所の人と誘い合って行くこと

これからの目標

- 毎週続けること
- 他の体操もしてみたい

他の団体さんへの応援コメント

- 百歳体操して元気に長生きしましょう！
- 無理をしないこと！
- 団体ですと、今日も百歳体操に行こうと思いますよね！

住み慣れた地域で
元気で
いきいきとした生活
を送りましょう!!

見学や体験を希望される方がおられましたら、
健康増進課（☎31-0214）までご連絡ください。