

広がっています！



おたより 第8号 R6年2月発行

実施団体数 68団体 (R6.1月末現在)

令和5年度に新しく7団体が
開始されました！

いきいき百歳体操の“輪”！

☆活動紹介☆

はまよりしあわせサロン

実施日：毎週金曜日 13:30~
場所：浜寄会館
参加人数：20名

活動内容

- いきいき百歳体操
- カラオケ

体操を続けてよかったこと

- 体の動きがよくなった
- みなさんに出会えてよかった
- 皆さんと楽しい時間が過ごせる
- 体を動かす機会が出来た
- ひざの痛みが少なくなった
- 地区の方の名前と顔がわかった
- 肩を揺らさないで歩くことができるようになった

継続のコツ

- 普段の健康に気を付けて参加すること
- お互い誘いあう
- なるべく休まないようにする
- 体調に合わせて、無理しない
- みんなと会ってお話する

これからの目標

- 元気に長く続けたい
- 足の調子がよくなったらよい
- 男性の方にも来てほしい
- 弱くなった足腰を重点的にやりたい

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
- 自分の体調に合わせてできるのでよいですよ
- 年1回は研修や交流会があればよい





川登いきいきサロン

活動内容

- いきいき百歳体操
- ボランティア活動
- グラウンドゴルフ

体操を続けてよかったこと

- 他の人より体がよく動く
- 健康について理解度が上がった
- 話し相手が増えて楽しい
- 体力低下が少なくなった
- みなさんと会って、話ができる

実施日：毎月第2・4火曜日
13：30～
場 所：川登集会所
参加人数：10名

継続のコツ

- 気軽に参加すること
- お互いに話す機会を増やすこと
- 努力しかない！
- 習慣づけること

これからの目標

- 継続すること
- 体力の維持
- 今後も人数が増えてほしい

他の団体さんへの応援コメント

- 多くを求めず継続し続けましょう！
- お茶する気持ちで気軽に参加しましょう！



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。