

広がっています！

おたより 第10号 R6年8月発行

いきいき百歳体操の“輪”！



☆活動紹介☆

花ヶ瀬リバーサイドサロン (西益田地区)

実施日：毎週金曜日 14:00～
場所：花ヶ瀬集会所
参加人数：19名

活動内容

- いきいき百歳体操
- DVD 体操

体操を続けてよかったこと

- 転ばず元気に外出できている
- つまずいても倒れることがなくなった
- 筋肉が少しはついたような気がする
- 膝が痛くて病院に行っていたが、ここ2年は行かなくてよくなった
- 生活にメリハリが出る
- 体の調子が良い
- 楽しく交流ができる

継続のコツ

- 地域の人と一緒に楽しんで体操ができる
- 皆さんに会えて楽しいし、コミュニケーションが取れるのが良い
- 一人暮らしのため、皆さんに会えてお話しすることが嬉しい

これからの目標

- 脚力の維持
- 健康維持
- 続けていきたい
- 軽い運動や脳の体操になる事をしていきたい
- 元気で自分の事は自分でしていきたい

他の団体さんへの応援コメント

- 猛暑が続いていますが、健康維持、安心して外出できるようにお互いに頑張りましょう
- 一緒に体操交流を図ってみたいです
- 継続こそ力なり



吉田地区健康を守る会

活動内容

- いきいき百歳体操

体操を続けてよかったこと

- 人と出会える
- 楽しみが増えた
- 元気でいられる
- 膝や首の痛みが改善された

継続のコツ

- 次回を楽しみにすること
- 習慣にすること
- 気持ちを強く持つこと
- 努力

実施日：毎週木曜日 9:30～
10:30～

※ 人数が増えたため、2グループに分けて実施しています

場 所：市民学習センター105号室

参加人数：35名

これからの目標

- 自分のことは自分でする
- いつまでも健康な身体づくり
- 休まず、継続していく

他の団体さんへの応援コメント

- お互い頑張って続けましょう



第3回 いきいき百歳体操交流会のお知らせ

◇ 日時：10月16日 水曜日 10:00～11:30

◇ 場所：益田市立保健センター 3階 大ホール

詳細が決まりましたらお世話人さんへご案内します

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。



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!!