

公民館まつり・地域のウォーキング行事・民生委員の研 修・空木いきいきサロンなどでも体操をしました。

# いて、39か所で活発に取りいて、39か所で活発に取り現在、市内では、自主的な現在、市内では、自主的ないた介護予防の体操です。 すこやかルームです。

ール、ストレッチポールを元気もりもり体操の他、ボ

たスト

レなども行います。

毎週約20人が集まります。

室を立ち上

げて8年目

い合わせ先  $\begin{array}{c} 4 \\ 0 \\ 0 \\ 2 \\ 2 \\ 3 \end{array}$ 

#### 参加者の声①

「体操を始めて猫背 が改善しました!」

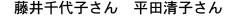
小林敏子さん (76歳)



## 参加者の声②

「教室に来ることが生活の 張り合いです。」

「畑や料理の話など、いろ いろと情報交換ができるの も楽しい♪」



#### 参加者の声③

すこや

か ル

 $\Delta$ 

紹

「骨折でしばらく教室をお休みし ている間、頭がぼんやりしていた けど、また教室に来られるように なり、頭もすっきりして体調も良 いです♪」

岡田和子さん

#### 見学・体験自由!1人でも友達とでも、 気軽にのぞいてください。感染対策のため、 フェイスシールドを配っています。非接触 式体温計や手指消毒液も常備しています。

### すこやかルーム

とき 毎週水曜日 9 時30分~10時30分 協和公民館 ところ

# 協和で体操を広めたい!



代表 中沢美惠子さん

「これからも地域のつ ながりを大切に活動し ていきたいです。亅

一斉地震防災訓練で、

# 詩動1]−2−3を行いましょう



安全行動1-2-3は、日本シェイクアウト提唱会議が、 時に身を守るために必要な行動として提唱する3つの行動。

全国一斉に緊急地震速報を配信する情 報伝達訓練が行われます。この訓練にあ わせて防災行政無線やメール配信サービ スで、皆さんに訓練情報をお知らせします。 皆さんは、それぞれがいる場所で、安全 行動1-2-3を行いましょう。

訓練日時 11月5日(木)10時ごろ 問い合わせ先

危機管理室 (☎43-7211)

