

元気な活動をご紹介

めげせ！元気なふちゆう⑧

元気もりもりレポート

元気もりもり体操は、ストレッチと筋トレを中心とした介護予防の体操です。現在、市内では、自主的な活動として広がりを見せており、30か所で活発に取り組みられています。今回の紹介は、栗生元



問い合わせ先 長寿支援課

(☎40-0223)

栗生元気もりもり教室

クルトピア栗生推進員の協力のもとに立ち上げ、今年で6年目を迎えます。

他の地域でされている元気もりもり体操自主グループを見学に行ったり、高齢者施設などにも見学に行き、いろんな体操や脳トレなどを取り入れています。本来ある自分の筋肉を使うこと、維持することが大切です、継続こそが力になります。

月末には脳トレとして、手先の体操、漢字の読み書き、お茶会もしています。体調が悪くなったりお休みがちな人には声を掛け、支え合いながらやっています。

栗生もりもりの「リ」がすごい！

毎回の座談会がオモシロイ！何となくお話しする話題から、お土産話ができます。例えば、「膝が痛い」この一声からおのこの対策を情報交換します。みんな健康意識を高めています。

参加者の声

特に背筋を伸ばすのが気持ちいい。背筋伸ばしのストレッチのあとは、365歩のマーチをかけて足踏みをします。お互いに確認することとで、姿勢がきれいになります。できなかったことが、できる喜びを感じます。

代表の宮崎さんより

日中は一人で過ごしている人もここに来れば話ができますよ。ここに来て、いいなと思ったものはどんどん自分で取り入れて元気になつて欲しいです。そう感じてもらうために、いろんな所へ顔を出して、元気につながる体操、脳トレなどを取り入れていこうと思います。

開催日 毎週水曜日9時30分～11時
ところ クルトピア栗生



一緒に働く仲間と健康づくりを始めませんか？

てくてくウォーキング チャレンジ 参加者募集!!



申し込み・問い合わせ先
健康医療課元気づくり係 (リ・フレ内) ☎47-1310

同じ職場で働く仲間とグループをつくり、3か月間のウォーキングにチャレンジしてみませんか。毎日の歩数を記録して、どうすれば1日の設定した歩数をクリアできるか工夫してみましよう。目標を全員が達成したグループには抽選で、商品を差し上げます！

対象 市内在勤の人

チャレンジコース ▽6,000歩 ▽9,000歩

▽グループで歩数を設定する自由設定

チャレンジ期間 9月1日(土)～11月30日(金)

参加応募期限 8月30日(木)

応募方法 健康医療課にある申込用紙で申し込んでください。

※申込用紙は、市のホームページからもダウンロードできます。