

元気な活動をご紹介

# めげせ！元気

なふちゆう 34

## 元気もりもりレポート

問い合わせ先 介護保険課  
(☎40-0223)



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。

### 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)



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みせていて、39か所で活発に取り組みられています。今回の紹介は、すこやかルームです。

すこやかルームの紹介  
教室を立ち上げて8年目、毎週約20人が集まります。元気もりもり体操の他、ボール、ストレッチポールを使ったストレッチや夢体操、脳トレなども行います。

### 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♪」



藤井千代子さん 平田清子さん

### 参加者の声③

「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  
ところ 協和公民館

## 協和で体操を広めたい！



代表 中沢美恵子さん

「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。」

一斉地震防災訓練で、

## 安全行動1-2-3を行いましょ



安全行動1-2-3は、日本シェイクアウト提唱会議が、地震発生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。

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)

市のホームページ



スマホアプリ

