

元気な活動をご紹介

めげせ！元気

なふちゆう 35

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みせていて、40か所で活発に取り組みられています。今回の紹介は、西之町町内会元気もりもり教室です。



問い合わせ先 介護保険課
(☎40-0223)

西之町町内会元気もりもり教室の紹介

サロンで介護予防についての講演を聞き、健康のために元気もりもり教室に取り組みたいと思いサロンのメンバーへ声を掛けて、教室を立ち上げて3年目です。約10人で40分間の体操を行っています。

参加者の声



宮本安子さん

「教室に参加した日は心も身体もリフレッシュして元気になります。」

参加者同士の気配り・心配りを大切に

お互いに元気な姿を見ることが日々の健康の励みになっています！

代表 小林 猛さん

「教室に参加しているかどうかで元気で過ごしているか気を配りあっています。休んでいる人には家が近い人が様子を聞きに行くなど、お互いを心配しあう関係が自然と生まれました。地域のつながりを大切に、これからも教室を続けていきたいです。」



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、非接触式体温計や手指消毒液も常備しています。

西之町町内会元気もりもり教室

とき 毎週水曜日10時～11時

ところ 西之町老人集会所

ホームページからYoutubeで体操の動画が見れます



バレンタイン健診を 開催します！

とき 令和3年2月14日(日)9時～11時・13時～15時、15日(月)8時30分～11時

ところ リ・フレ

申し込み期限 令和3年1月8日(金)

申し込み方法 電話で申し込んでください。

申し込み・問い合わせ先

健康推進課元気づくり係(リ・フレ内) ☎47-1310、健康づくり係(上下保健センター内) ☎62-2231

	2月14日(日)	2月15日(月)
健診項目	大腸がん検診	
	肺がん検診	
	乳がん検診	
	▷マンモグラフィ1方向	▷マンモグラフィ2方向
	胃がん検診(午前のみ)	胃がん検診
	子宮頸がん検診(午前のみ)	子宮頸がん検診
	※70歳以上の方は、無料で受診できます。また、非課税世帯など、料金が減額される場合もあります。詳細は健康推進課までお問い合わせください。	肝炎ウイルス検診 骨粗しょう症検診 前立腺がん検診 健康診査・後期高齢者健康診査