

元気な活動をご紹介

めげせ！元気

なふちゅう

44



ところ 新町老人集会所

とき 毎週月曜日9時30分

～11時

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、42か所で活発に取り組まれています。今回の紹介は、新町もりもり教室です。

◎新町もりもり教室の紹介

令和元年7月に教室がスタートし、現在は、10人程度で活動しています。元体育指導員の三宅行雄さんが体操のポイントを声掛けしながら、効果的に運動が行えるように取り組んでいます。

立ち上げ当初から教室に参加しています。体操に加え、毎日のお散歩が元気の秘訣です。「今日1日を元気で過ごすこと」をモットーに日々感謝しながら、教室に参加しています。



参加者の声
▽坂本久子さん 94歳



今年4年目を迎えます。これからも地域のみんなと楽しくわいわいと活動をし、元気に年を重ねていきたいです。



▽代表者 小寺 役さん 87歳

皆さんが元気で過ごされていることが私の励みです。この教室を通して、地域の皆さんの健康を少しお手伝いさせて頂いています。



▽三宅行雄さん 77歳

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため密にならないように活動しています。見学・体験希望の人は、相談してください。

■オンライン通いの場アプリ

アプリを通して、体操動画の閲覧や健康チェックなどができます。



オンライン通いの場アプリ

■お家で体操をしてみよう

市のホームページなどで体操の動画が見られます。希望者には、体操のDVDを無料で配布しています。

市のホームページ



■近くの集会所などへ健康運動指導士を派遣します

地域で元気もりもり体操を始めませんか。地域の集会所など、歩いて通える身近な場所で体操を始めてみようと思っているグループ、一度体験してみたいグループのほかに、すでに体操に取り組んでいるグループへも支援をしています。

問い合わせ先 介護保険課 (☎40-0223)