

ひとりひとりがはつらつと輝く町を



荒宿西地区
大輪 サト子さん

生涯健康で幸せに暮らせることを目標に元気づくり会に参加して1年。家に居てはできない貴重な時間だと思っています。硬くなり鈍くなってきた部分を解し、片足立ちで靴下を履けるまでに戻りました。自分のペースで気楽に取り組み、「元気でいたい」「元氣になりたい」を念頭に週2回続けています。



私は5年前に2メートルぐらいの高さから落ちました。そして3か月ぐらい思うように動けず、気持ちが落ち込むことも多々ありました。今回、週2回の元氣体操を始めると腰の痛みも楽になり、集まった自治会の皆さんと会話をし、とても楽しく通っています。これからも自分のために続けたいと思っています。



古宿上町地区
明才地 修子さん



2年前、この地区で元氣づくり体験が始まりました。始めた当初は何をやるのか、効果はあるのか半信半疑でしたが、いざ始めてみると、参加者からは「肩こりが良くなった」、「手足が丈夫になった」、「無理しないでとお互いの声を掛け合っのが良い」と嬉しい言葉がたくさん聞かれます。



大久保地区
永山 和ーさん

初めは軽い気持ちでみんなの顔を見に来たつもりが、今はこの体操に効果があると確信し、楽しく活動しています。

元氣づくり会 開催地区募集中！

10月から新たに4地区で開始予定です。「元氣づくり会に興味がある」、「詳しく聞いてみたい」などのご希望がありましたら、下記までお気軽にご連絡ください。

《問い合わせ》

健康福祉課 健康づくり係

TEL 68-1133 FAX 68-4671

5月より、

場所：ふれあい館（毎週水曜）
保健福祉センター（毎週金曜）
時間：午前10時～11時

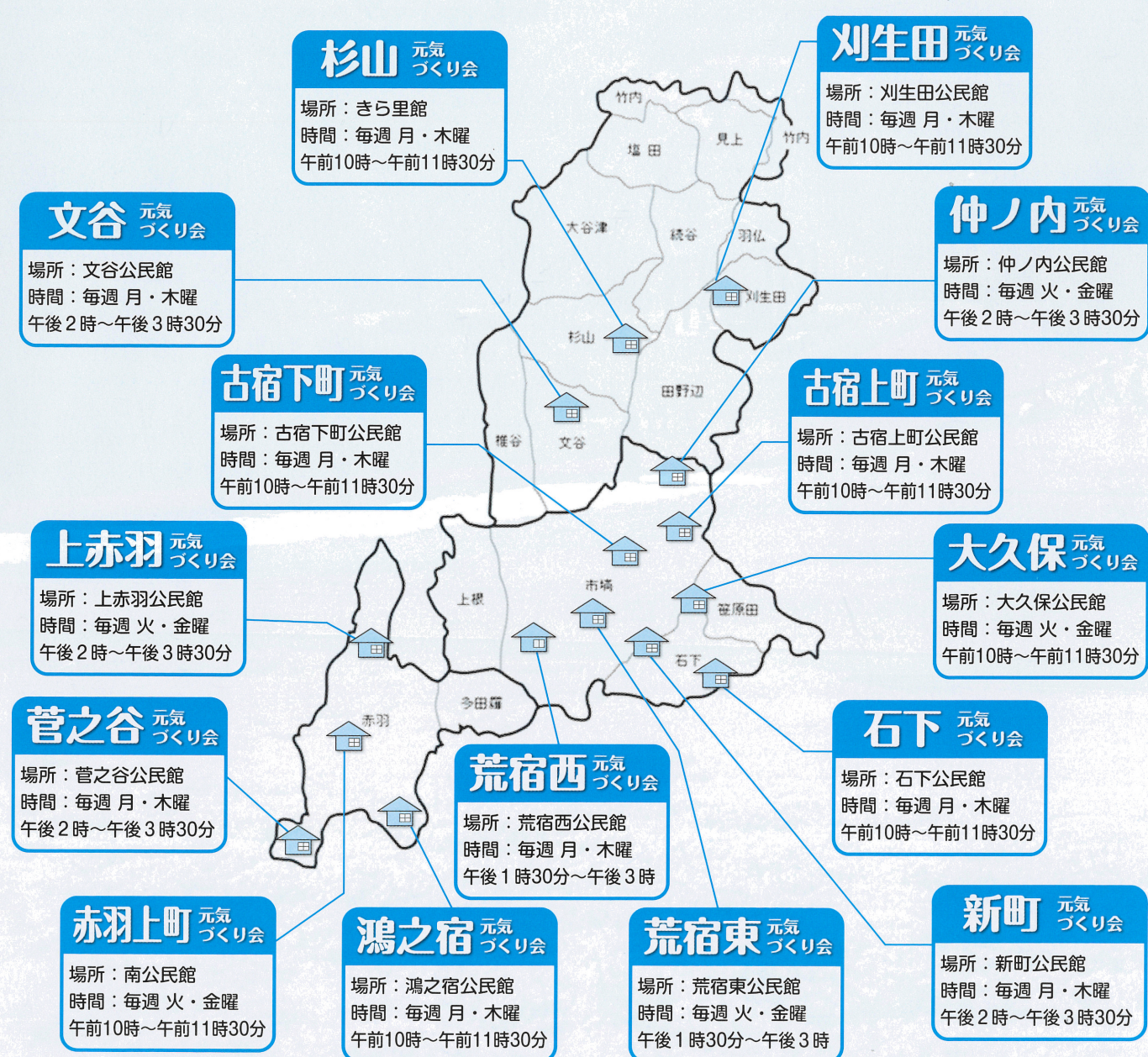
元氣づくり体験を行います。初めての方や気になる方はぜひご参加ください。申し込みは不要、飲み物やタオルをご持参ください。

目指して、元氣づくり会 拡大中！！



現在、町の15の地域で実施されている元氣づくり会は、老化による筋力の衰えを防ぐため、まいまいの準備運動、3種の神技（筋力トレーニング）、まいまいの整理運動、5呼吸10種のストレッチを行っています。また、3種の神技と整理運動の間に、楽しみながら体を動かせる時間をとっています。内容は風船バレーやリズム体操、フリーバドミントンなど多岐にわたっています。

元氣づくりで健康づくり



参加を希望される方や興味のある方はお近くの元氣づくり会にお気軽にご参加ください。