

リズムに合わせて
レッツ！チャレンジ！



してみませんか いきいき百歳体操

町民のみなさんが中心となって活動している百歳体操事業。ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる『通いの場』の一環として、現在、17の百歳体操団体が活動しています。いつまでも健康で元気に過ごせるよう、ご近所の百歳体操団体に参加して取り組んでみませんか。

準備体操

①深呼吸



②肩と脇腹を伸ばす



③足踏み



④股関節の運動



筋力運動

①腕を前に上げる



②腕を横に上げる



③椅子から立ち上がる



④膝をのぼす



⑤足を横に上げる



整理体操

①手首・腕のストレッチ



②太もも裏のストレッチ



③首の運動



▼問い合わせ／舟形町地域包括支援センター ☎ (32) 0690

9月の主な行事予定

- 7・8日 第41回ふながた若鮎まつり (アユパーク)
- 14日 町青少年育成町民会議・町PTA連絡協議会合同研修会 (舟形小学校)
- 28日 ほほえみ保育園運動会 (舟形小学校)

パリオリンピックでは、メダルという共通の目標を目指す姿に私もエネルギーを分けてもらえました。また、選手たちがスポーツを続けるには周囲の支援が重要だと改めて思えました。オリンピックという舞台は、なんとか支えていきたい、そんなサポーターの思いの賜物でもあります。舟形町からオリンピックが生まれることも夢ではなく、私も応援できればと思います。
(ゆこ)

あとがき

post script

