



一緒に
地域の皆さんと

るんるん 若ガエル体操

をやってみませんか？



(町内の体操グループを4回に分けてご紹介しています。2回目は吾北の上八川・清水地区です。)

“るんるん若ガエル体操”は介護予防の一つとしての町がひろめているもので1時間程度ででき、以下のような効果があります。

- ①主に太もも・ふくらはぎの筋肉運動 → 転びにくい身体をつくる
- ②ストレッチ運動 → 筋肉をやわらかくし関節の動く範囲を広げ、転倒した時などに骨折のような大きなケガになることを予防する
- ③椅子に座ったまま音楽に合わせて足踏み → 心臓や肺の機能を強くし持久力(スタミナ)をつけることができる

体操を行うだけでなく参加者の皆さんが交流を深める場にもなっていますので是非ご参加ください!

	地区	開催頻度・曜日	時間	実施場所
1	上八川地区	第2・4金曜日	午前中	吾北中央公民館
2	土居・大久保地区	毎週月曜日	10時～	吾北中央公民館
3	枝川地区	月2回：不定期		枝川集会所
4	小申田・連行・柿藪・古江地区	毎週日曜日	9時～	上東小学校
5	寺野地区	第2・4木曜日	9時～11時	寺野集会所
6	木ノ瀬地区	毎週木曜日	9時30分～	木ノ瀬集会所
7	本郷地区	毎週月曜日	14時～	本郷集会所
8	津賀谷地区	毎週金曜日	13時～	津賀谷集会所
9	清水 土居地区	毎週土曜日	14時～	清水土居集会所
10	清水 日比原地区	毎週火曜日	9時～	清水公民館
11	川窪地区	毎週木曜日	13時30分～	清水第2小学校
12	槇川地区	毎週火曜日	10時～	槇川集会所

一部のグループでは送迎もあります。

各地区の体操に参加ご希望の方は、水分補給のためのお水やお茶をご持参のうえ、直接行っていただくか下記にお問い合わせください。

問い合わせ

吾北総合支所ほけん福祉課
ほけん課(すこやかセンター伊野内)

☎ 867-2312

☎ 893-3811

仁淀清流苑
からのお知らせ



作りたて握り鮓に舌鼓!

仁淀清流苑では、食の楽しみの一環として、利用者の皆さんに作りたて握り鮓を堪能していただくという取組を行いました。10月7日、食堂に実演コーナーを設け、職人さんが新鮮なネタで次々と握り鮓を作り、ご利用者の方に振る舞いました。目の前で作ってくれた握り鮓にどの利用者の顔にも自然と笑みがこぼれ、おいしいねえの言葉が飛び交いました。普段あまり食の進まない方もこの日ばかりは、びっくりするほどの食欲を見せ、利用者の皆さんは、大変満足した様子でした。