

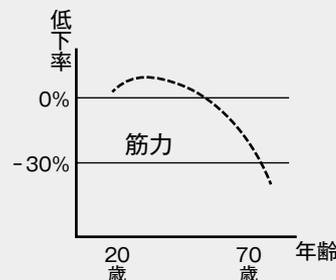
# わが町の新しい健康づくりの方法 みんなでるんるん若ガエル ～3つの方法～

元気でいきいき  
暮らしたい～の No.50

ほけん福祉課  
地域包括支援センター  
(すこやかセンター伊野内)  
☎ 088-893-0231

●右のグラフのように年齢と共に筋力は衰えていきますので、運動習慣をつけて予防していきましょう。  
その方法としての町では**3つの体操**をおすすめしています。

1. 椅子に座ってできる「**るんるん若ガエル体操**」
2. お口の健康を保つための「**健口体操あいうえお**」
3. 楽しくできる脳トレ「**頭が若ガエル体操**」



町内**73**の体操グループで週に1回以上楽しく実施しています。

## ●体操グループを支えている「体操応援サポーター」

体操応援サポーターは、参加者の体調の確認、体操中の号令、水分補給の声掛け等、参加者が安心して体操できるお手伝いをする人です。

## お知らせ

### 体操応援サポーター養成講座を開催します。(全3回)

あなたも体操応援サポーターになりませんか？

全過程修了者には、**認定証を贈呈**します。

参加を希望される方は**上記まで**直接ご連絡ください！



会場	開催日	時間	内容
すこやか センター 伊野	6月26日(火)	9:30～11:30	体を元気に るんるん若ガエル体操の要点及び実践
	7月3日(火)	9:30～11:30	お口を元気にする方法とバランスの取れた食事
	7月11日(水)	9:30～11:00	みんなで実践！体操グループでできる脳トレ

#### ■申込み締切日：6月15日(金)

※国道194号線沿いで送迎を予定しています。人数に限りがありますのでご相談ください。

## 四国電力からダム放流についてお願い

今年も集中豪雨や台風が発生するシーズンとなりました。

四国電力では、筏津ダム、大森川ダム、長沢ダム、大橋ダム、分水第三取水えん堤、上八川川取水えん堤から放流する場合、サイレンや警報車でお知らせいたしております。

サイレンや警報車による警報を聞かれた場合は、川におかれている物や川におられる方は、ただちに安全な場所へ移動するようお願いいたします。

なお、放流する場合のサイレンの鳴らし方は、次のようになっております。



※筏津ダム放流量等の情報は、フリーダイヤルにて24時間提供しておりますので、ご利用ください。

**フリーダイヤル 0120-26-3679**

※四国電力のダムは発電専用であり、ダムへ流れ込んできた水を発電に利用しますが、雨等で最大発電を超える水が流れ込んできた場合は、ダムから放流することとなります。