

よろっさ やろっさ つなごっさ! 春 まち ぽかぽか プロジェクト



かわらばん! ⑧-1

プログラム5 町会・町内会を単位とした “ふれあい交流のつどい”いきいきサロンを見てみよう

2月18日(金) 小長野町(小長野コミュニティセンター) 13時半~15時

約20名の
参加のもと開催されました。

日	月	火	水	木	金	土
						2/12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26

内容

小長野町てんとうむしの会は、町民の体力維持・増進を願って発足し、今年で6年めになります。毎月、隔週、金曜日に開催しています。参加者は、はじめに血圧測定をして体調を確認し、その後、ストレッチやボールを使った筋力トレーニングを行います。運動経験がない人や、体力に自信がない人にも気軽に参加できる内容となっています。60代~90代の方が参加していて、「無理せんと、できるところだけすれば、いーげんよ」「顔の向きは、あっちやよ」などと、声を掛け合いながら、終始、なごやかな雰囲気の中で体操をしています。体操の後には、日頃の生活のことや孫の話などをして、和気あいあいの時間を過ごし、心身ともにリフレッシュの時間となっています。

まとめ

転倒骨折予防の教室という色合いが濃く、健康維持が主な目的となっていますが、町民のふれあい交流や、情報交換にもかかせない大切な場となっています。

参加者の感想

- * よく、理解されている指導者に、参加者のみなさん、懸命に参加されていて感動した。
- * 転倒骨折予防の体操は、座ったままで、筋肉がつくような感じでした。



先生を真似して、皆さん真剣です!



今日の血圧はどうかしら

