

明日の「元気」を、今「地域と一緒に」につくる



市内で活動されている 老人クラブを紹介します

高 砂 会



次は、洋々クラブ（メイプルタウン）を紹介します。

グループ名：北多久町砂原区高齢者クラブ
(高砂会)

会 員 数：34人（男性13人、女性21人）

活 動 日：毎月1回（第3日曜日）

場 所：砂原公民館

代 表 者：ふち がみ かつ とし 淵上 勝利さん

笑顔が元気、心が元気、体が元気をモットーに月1回、交流を行っています。

活動内容

砂原区内清掃、教養講座、誕生会、園児との交流など人生を一緒に楽しみたい人の入会を待っています。

問い合わせは、淵上さんまで♪

コロナに負けるな！

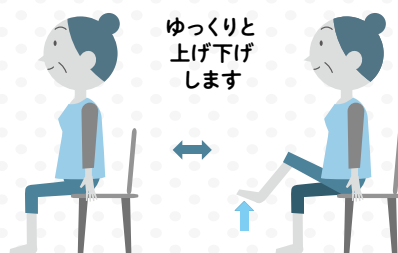
カンタン！自宅でできる運動に取り組みましょう

テレビの
コマーシャル
の間に

今回は、椅子を使った運動を紹介します。

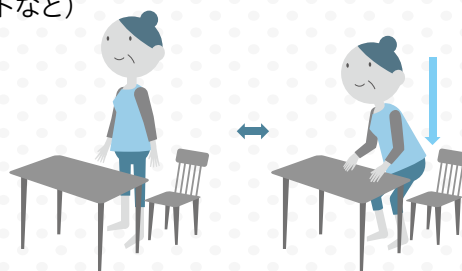
★腕や足など全身の筋肉を バランスよく鍛える足ふみ体操

- ・椅子に浅く座り、膝を5秒かけて上げ、5秒保持し、5秒かけて下ろす
- ・膝はできるだけ高く上げる
- ・自分のできる回数で（例：左右それぞれ10回×2セットなど）



★下半身の筋肉を バランスよく鍛えるスクワット

- ・椅子から5秒かけて立ち上がり、5秒かけて座る
- ・机に手を置いて行ってもいいです
- ・自分のできる回数で（例：目標10回など）



体操アドバイス：武雄スイミングセンター いとう ひろし 伊東 博講師