

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 通いの場を紹介します

### 四下クラブ



来月号は東原地区の  
いきいき百歳体操の取り組みを紹介します。

グループ名：四下クラブ

会員数：61歳から96歳までの16人

活動場所：四下公民館

活動日：毎週木曜日 13時30分～14時  
毎月第4木曜日 サロン 14時～15時

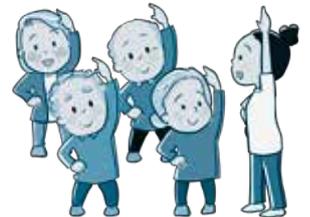
代表者：釘崎 正弘  
くぎざき まさひろ

コメント：毎週、いきいき百歳体操を実施するため、しぜんに地域のみなさんが集まります。体操で健康増進や会員同士の情報交換などで親睦を深めたり、サロンで、ゲームや脳トレ、折り紙などをしたりして、手先や頭を使いながら楽しんで活動していますよ。近隣地区の人の参加大歓迎♪

### みんなで育む地域の絆！

## いきいき百歳体操を始めませんか？

いきいき百歳体操とは「立つ」「歩く」「物を持つ」など、日常生活で必要とされる動作を行うために必要な筋力を鍛える運動のことで、週に1～2回程度各地区の公民館などで開催しています。体操を通して住民のみなさんのつながりが深まると大好評♪市が立ち上げの支援や運動用のダンベルなどを貸与します！



▶くわしくは、地域包括支援課 ☎75-6033まで♪

### みんな“あの人”を目指そう！ 続け、起きたまり高齢者！



## いきいき百歳体操の継続表彰

「いきいき百歳体操」を6か月以上継続している85歳以上のみなさんに、市から表彰状をお渡ししました。



わしざき まさえ  
鷺崎 正枝さん



まつお みよ  
松尾 美代さん  
(最高齢者)



たていし ようこ  
立石 陽子さん



でぐち かずこ  
出口 和子さん