

始めよう！ 参加しよう！ ましき元気教室

ましき元気教室とは

地域の皆さんが自主的に集まり運動などをする教室です。ストレッチと簡単な筋トレをまとめた「ましきエクササイズ」のDVDに合わせて運動します。座ったままできる運動もあるので、体力に自信がない人でも大丈夫！

運動後はみんなで茶話会を楽しんで、体も心もリフレッシュしましょう。

場所 自治公民館、町公民館分館

時間 1回1～2時間(週1回程度)



step 1

ご近所や友達同士で誘い合ってみましょう。グループとして活動できるなら、人数は何人でもOK！

step 2

実施場所や開催日時を決めましょう。

日時は原則平日の午前10時～午後4時の間で

step 3

保健福祉センターはびねすに連絡し、教室開始に向けて準備しましょう。立ち上げに当たって困りごとがあればご相談ください。

活動開始！

運動指導士や保健師が支援に入り、皆さんで長く活動ができるようサポートします。

「ましきエクササイズ」は
YouTube で近日公開予定

参加者の声

- ・ きつい運動だと続かないが、4秒筋トレだと間に話をしながら楽しくできる
- ・ 一人で引きこもりがちだったが、少しずつ体調も良くなり、開催日が待ち遠しい



立ち上げは町がサポートします

- ・ DVD、DVDプレイヤーの貸し出し
- ・ 運動指導士や保健師の派遣
- ・ 年に1、2回の体力測定実施
- ・ 助成金の交付

問 保健福祉センターはびねす

☎ 234 - 6123

下砥川いつまでも元気もん塾の活動▶

【^{つづくしげき}都竹茂樹教授講演会】^{とし} 齢を重ねても元気に暮らす方法、教えます！

「ましきエクササイズ」を監修した大阪大学の都竹茂樹教授による講演会「齢を重ねても元気に暮らす方法、教えます！」を開催します。

体が弱ってきたと感じていても、「年だから」と諦めていませんか？ 筋力は、いくつになっても適切に運動をすることで強化できます。講演会に参加して、住み慣れた場所でいつまでも自分らしく暮らすための方法を学び、実践してみましよう。

日時 7月31日(月)午後1時～2時30分
※午後0時30分開場

場所 保健福祉センターはびねす
1階 多目的室

定員 70人 参加費 無料

※簡単な運動をします。熱中症予防のため飲み物を持参してください。

申込・問 健康保険課 保健事業係 ☎ 286 - 3113

