

# はじめよう、参加しよう！ ましき元気教室

ご近所やお友達同士で集まって、みんなで一緒に簡単な運動や茶話会を通して、さらに元気に楽しくすごしませんか？

## ▶ ましき元気教室とは？

地域のみなさんが自主的に集まって運動等を実践する教室です。ましきエクササイズ(ストレッチと簡単な筋トレ)のDVDに合わせて運動します。座ったままで出来る運動もありますので体力に自信のない方でも安全・安心に行えます。

運動後はみんなで茶話会を楽しんで、身体も心もリフレッシュ！

場所：自治公民館・公民館分館(週1回程度 1回1～2時間)



## ▶ 立ち上げは益城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(保健師)が支援
- ・年に1～2回の体力測定実施
- ・助成金の交付



### はびねすで元気になろう会 のみなさんの声

「体の調子が良くなって、体力も維持できている」  
「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」  
「運動だけでなくおしゃべりをして、いろいろな話題を共有できることが良い」  
「来て、集まって、話して、運動できるから休みたくない」

### 下灰運動しよう会 のみなさんの声

「体の健康だけでなく、心の健康も維持できるほど楽しい！」  
「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、参加の日が待ち遠しい」  
「脊柱管狭窄症の痛みが軽減して、仕事に行けるようになった」  
「体力がついて歩ける距離も長くなった」

## ▶ やってみたいと思ったら (立ち上げまでの流れ)

### step1

ご近所やお友達同士で誘い合ってみましょう！  
人数はグループとして活動できるなら何人からでもOK

### step2

実施場所や開催日時を決めましょう！  
日時は原則平日10～16時の間で

### step3

下記の町係へ連絡し、教室開始に向けて準備しましょう。立ち上げにあたってお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ていきます

もっと詳しく知りたい方・お問合せはこちらまで→

益城町 保健福祉センターはびねす  
TEL:096-234-6123