

ましき元気教室で

美しく むしやんよく!



健康も友達も作れる!
ましき元気教室

ましき元気教室は、誰でも簡単にできる運動を、身近な地域で集まって、わいわい楽しく行う町民主体の健康づくり教室です。

一人では継続が難しい運動も、仲間と一緒に続けられる!と好評を得ており、現在39団体が各地域で活動しています。

週1回、1時間程度、「ましきエクササイズ」のDVDに合わせ運動します。体力に自信がない人でも、座ったままでできる運動が中心なので安心して参加できます。

運動だけでなく、団体ごとに、参加者同士でお茶を楽しんだり、レクリエーションを行ったりと、交流の機会も盛りだくさんです。

健康も友達も作れるこの教室。興味がある人、始めるなら今です!
間保健福祉センターはぴねす
☎ 234・6123

美しくかっこよくなる会(安永4町内)

今年の3月に発足したこの会は、現在会員21人。度重なる災害で不安にさいなまれたり、孤立したりする地域の高齢者の現状を見た飯干毅さん(87)が、「この時代、地域のつながりこそが一番大事」と痛感し、会の結成を呼びかけました。

会のモットーは、そのネーミングが示す通り「運

動や交流を通じて、心も体も美しくかっこよくなる」です。運動だけでなく、クイズやゲーム、音楽、おしゃべりなどで会員同士の交流を深めています。

会場 安永4町内公民館

時間 毎週火曜日 午前10時～11時

☎ 000-0000-0000 間 秋月真由美



DVDを見ながらエクササイズ



ボールを使ったエクササイズ



ボッチャでもう一汗

