



# 生き活きだより



あいさつ

南端・豊岡健康づくり推進協議会 会長 家入竜哉

毎日暑い日が続きますが、みなさまお元気でお過ごしですか？先般のストレッチ学習会では多くの方のご参加、ありがとうございました。

南端・豊岡地区健康づくり推進協議会では、運動などとおして、みんなで楽しい時間を過ごすことが地域づくりの一歩になると思い活動しています。これからもレクレーションや歩こう会があります。みなさん、お気軽にご参加ください。

## ストレッチ学習会がありました



ペットボトルでダンベル体操！！  
「道具は買わない！作るもの！」  
長野力先生より

子ども大人もいっしょに楽しめます。

私は健康づくり推進員2年目になります。ストレッチ学習会は昨年と今年で2回出席しました。本当に楽しく終了後には体の変化に驚かされました。心地よい疲労感でストレスが吹き飛びました。ありがとうございました。これからもこういった機会にはできる限り参加させていただきます。 推進員

去る6月21日(土)、驚きのストレッチ学習会に参加しました。健康運動指導士の長野先生は言葉たくみに笑いを交えて“無理をしないように”“もう少し頑張ってみよう”とあらゆる人に満足のいくようにご指導いただいた時間でした。終了後には個人的に相談する方もいたようです。健康づくりのために、このような学習会、研修会に参加してみませんか！ 推進員

## 卓球バレーしてみませんか？！



健康づくり推進協議会では、地域の皆さんと楽しく交流を図ることを目的に、レクレーションを開催します。皆さん、ぜひご参加ください。

とき 平成26年9月6日(土) 9:30~11:30  
ところ 豊岡地区公民館 2階ホール  
内容 卓球バレー イスに座ってするゲームです。  
申込み 不要です

