

みなさんの区で始めてみませんか？

藤原南部区では毎月3回、南部区自治公民館に集まり、下記のような自主教室を行っています。南部区の高齢者たちが楽しく集える場、元気になる場を健康づくり推進員が中心となって運営しています。

コロナ禍で活動自粛となった期間もありましたが、7月から活動再開！！今回、7月8日（木）の活動の様子をご紹介します。

「ひまわりの会」「健康クラブ」

【開催日時と内容】

- 第2木曜日 10:00~11:00 【健康クラブ】
- 第3木曜日 9:30~11:00 【映画上映】
- 第4木曜日 10:00~11:00 【レクリエーション】

【場所】

藤原南部区自治公民館

【開催の経緯】

平成17年度に町主催の認知症予防教室を1年間、開催（月に1回）。教室終了後は南部区で自主教室として活動。約15年にわたり活動しているこの自主教室は、現在、月に3回活動し、体操や映画・レクリエーションを実施。運営は健康づくり推進員（4名）と健康クラブのリーダー。毎回10~15人の参加がある。

この日は、ラジオ体操、リズム体操、ストレッチを行いました。久しぶりのリズム体操でしたが、体が覚えていて自然と体が動きました♪
町の健康運動普及推進員養成講座を受講した人たちが引っ張ってくれています！



【参加者の声】

- 「ここに来たら不思議と元気になる」
- 「動ける間は来たい」「地域の人と知り合いになる」
- 「みんなで集まることをすごく楽しみにしている」
- 「これから共存していかないといけない」
- 「行くところがあるからいい(^_^)」

【健康づくり推進員の声】

- 「人とのつながりが見えた時、安心する」
- 「自分自身の勉強になっている」



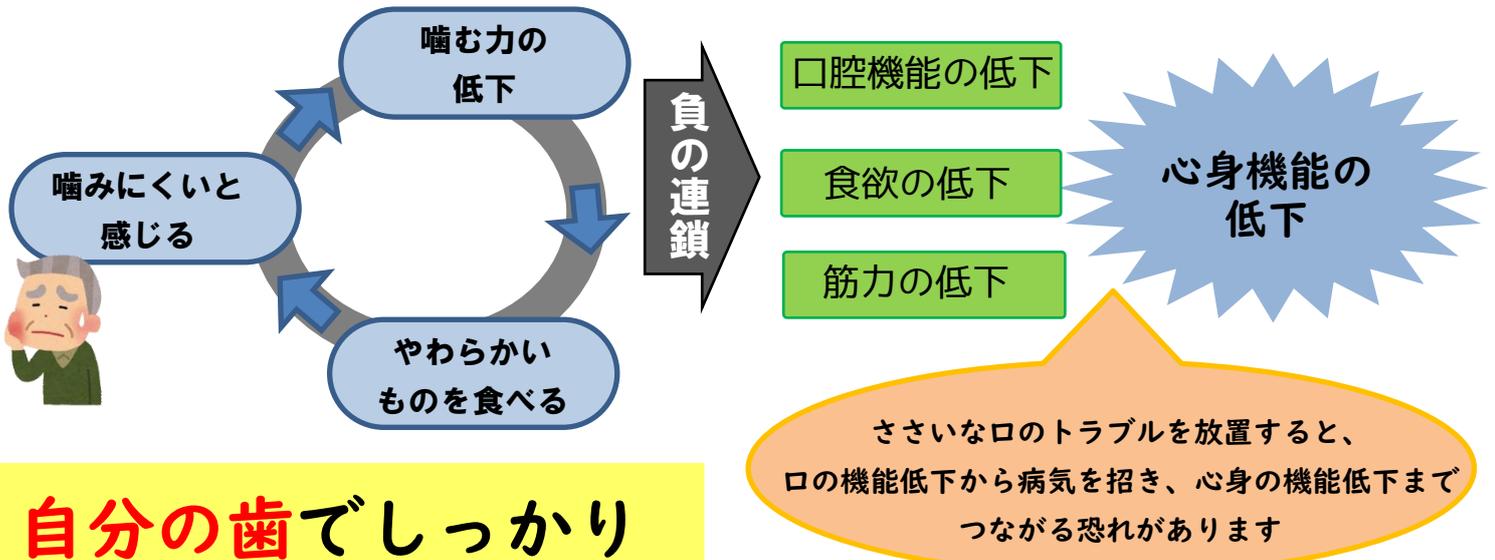
自分の足で歩いて行ける場所（公民館など）で、近隣の方々と楽しく過ごせることは、地域の繋がりと、コミュニティにも繋がります。コロナで地域の繋がりが希薄になっている昨今、感染対策を十分に行って、みんなで心も体も元気になりませんか？

自分の区で「ぜひ取り組んでみたい!」「運動の教室をしてみたい」などのご希望がありましたら、日出町健康増進課長寿健康係（73-3130）までお声掛けください(^_^)/

【裏面あり】

元気はお口の健康から！！

ささいなお口のトラブルはありませんか？



**自分の歯でしっかり
噛めることが
元気で長生きのカギです！**



…自分が今からできることは、

