



新春を迎えまして、皆様が今年もいきいきと元気に過ごせますようにこの体操教室は、簡単に効率よく筋力アップできる体操を行っています！みんなで一緒にする体操なので、少し体を動かすだけで心も体もぽかぽか。まだ開催していない自治会の方も気軽にご相談、ご連絡ください♪

## \*秋祭り\*

### いきいき元気教室のPRをしました！

秋祭りでは、「いきいき元気教室」で行っている体力測定や握力体験をして頂きました！握力は、身体全体の筋力の一つの指標として考えられます。全身の筋肉が向上するのに、このいきいき元気教室の体操は効果抜群です！他にも、いきいきシルバー川柳展示やもの忘れ判定の検査も行いました。



【秋祭りでの様子です♪】



## \*中福良会場\*

### いきいき元気教室広がってほしい!!

市木地区で最初に立ち上がった中福良会場も体操を続けて1年になりました！のんびりゆったりとした雰囲気の間会場ですが、なんと!!毎回10名超えの参加者で体操を頑張っています。



【みんなでポーズ!! アロハ〜♪】

▽いきいきサポーター  
岩下 スミ子さん



教室の雰囲気が良くて、まとまりがありますよ♪体力も維持出来ているなど日々の生活で実感しています。  
1人暮らしの人が多い地域ですが、皆で集まるので楽しいです。  
市木の他の場所でも広がればな〜と思って他の地域にも声をかけている所です♪

## お知らせ 増やせ健康仲間!

### Dr.エトーの健幸づくり講座

#### ～第9回「糖尿病を知ろう」～

日時：平成30年1月31日(水) 13時～

会場：総合保健福祉センター ※参加無料  
5月から始まった連続講座。途中からの参加もOKです♪講座の後には、保健師や栄養士の個別相談やミニ知識伝授もあります!!講座に参加して日本一の健康寿命、串間市を目指しましょう!!

【申込先】  
医療介護課  
☎72-0333

※事前に電話申込み  
をお願いします♪

江藤 敏治先生



看護大学教授  
(大東市ノ瀬出身)

## お知らせ

第13回

### 「認知症の人と暮らす家族の集い」

日時：平成30年1月25日(木) 14時～

会場：Wing (ニシム夕向かい)

お気軽にご参加下さい♪

【申込先】  
医療介護課介護保険係  
☎72-0333 (内線 511)



- ・いきいき元気教室開催会場 30か所
- ・認知症サポーター数 1,491人