



寒い日が続いています。風邪や感染症など大丈夫でしょうか？ 各自治会で地域の方が自主的に
行っている「いきいき元気教室」は、参加すると身体の調子も良く、たくさんの笑いがあって、元
気になると聞かれています！これからもみなさんがいきいき元気でいられるようサポートしてい
きます！お気軽にご相談ください♪

* 下千野会場 *

いきいき体操の効果はすごい!!

体操前はみんなで和やかに話をしています。
サポーターさんを中心にとってもまとまりのある
会場です！血压測定台や体操のプラバンも見え
やすいように工夫されています。

▽いきいきサポーター
中田 忠 さん

おかげさまでこの地区
でも和気あいあいと笑い
の絶えない時間を過ごし
ています。このわずかな
時間の体操で、体全体く
まなく筋力アップ出来
るのは凄いなと思って
います。1回休むと調子
が悪いという声もあり
ます。自分のためにも、
続けていきたいです!!



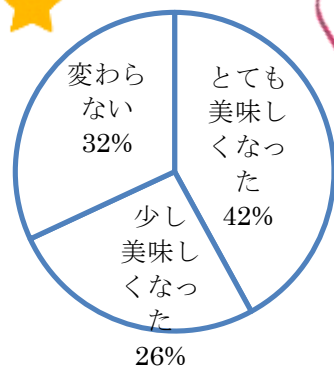
【体操の日を楽しみにしていまーす!!ピース!】



* アンケート結果 *

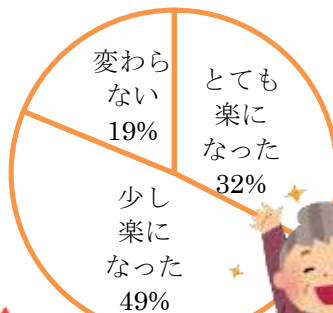
いきいき元気教室では、始まってから半年後
にアンケート調査をしています。体操の効果は、
体力だけでなく気持ちの面などでも色々な良い
結果が出てきています♪

【食事が美味しくなった】



「食事が美味しくなった」人
が**約7割!**
「体を動かすのが楽になっ
た」人が**8割以上**という結果
でした。

【体を動かすのが楽になった】



皆さんからも、
「元気が出て、よく体を動か
すようになった」という声を
聞きました。
体操をきっかけに**体も心も
元気になる**教室です♪
多くの皆さんの
参加をお待ちしています!!



お知らせ 増やせ健康仲間!

Dr.エトーの健幸づくり講座

~第10回「心臓病って防げる?」~

日時：平成30年2月28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!!

江藤 敏治先生



【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♪

看護大学教授
(大東市ノ瀬出身)

お知らせ

第14回

「認知症の人と暮らす家族の集い」

日時：平成30年2月22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