

かいごよぼうにイイコトしんぶん

2020.6.24 発行
令和2年度 No.1
NPO法人エンパワメント輝き

6月に入り、いきいき百歳体操などの活動があらためてスタートしています。

新型コロナウイルス感染予防のための、新たな生活スタイルがもとめられているため、活動に参加されるみなさんには、各会場での決まりについてご協力いただいています。

- ・三密を避ける行動
- ・マスクの着用
- ・体調の管理や観察
- ・手指や会場の備品の消毒等



どの会場でも、きちんと取り組まれていることに感謝 感謝です。

熱中症に注意しましょう！

新型コロナ対策でマスクが手放せない生活ですが、のどの渇きに気がつきにくくなっていると言われていています。そのため熱中症になりやすい傾向があります。

★熱中症の予防のためのポイント！★

- ①一時間に一回程度の水分補給
のどが渇かなくても飲む習慣を身につけましょう
- ②三度の食事をきちんととりましょう
- ③軽い運動を継続して筋力保持

気をつけて過ごしましょう♪



いきいき百歳体操が再開してうれしい声をいただいています

ポイントも
うれしいけど
からだが軽くなる

一部を
紹介します♪

週に一度の体操が
あるために
生活のリズムが
できている

集まれることが
うれしい

みんなでやると
やる気がでる

おもりを
使わなくても
負荷を感じる

自宅でひとりだと
なかなか
やらずに
過ごして
しまっていた

いきいき百歳体操 すまいるポイント

6月からは次の点が変更になります

①ポイントは登録した会場でのみの

対象になります。



②参加したときの、ポイントの数が変わります。

50ポイント→10ポイント

③満点(1000ポイント)になったときの商品券の
交付の額が変わります。



1000円商品券



3000円商品券

いきいき百歳体操 実施会場随時募集中

◎体操に必要なDVDとオモリは
無料で貸し出ししています。

◎出張体験をご希望の方
(3人以上のグループ)は、
お問合せください！



★お問合せ先★

洋野町種市地域包括支援センター ☎ 69-1966

洋野町大野地域包括支援センター ☎ 77-3755

NPO法人エンパワメント輝き ☎ 66-8321

いきいき百歳体操実施会場一覧

●月曜日●

- 9:00 勤労青少年ホーム
- 10:00 戸類家生活改善センター
- 10:00 大谷地区センター
- 10:00 四区地区センター
- 10:30 旧大野第二中学校
- 11:00 滝沢伝承芸能伝習施設
- 11:00 苗代沢地区センター

●火曜日●

- 9:30 エンパワメント輝き
- 10:00 ★小規模多機能ホームくじひら
- 13:00 城内林業センター
- 13:00 小路合農村技術伝承館
- 14:00 ★種市病院
- 14:00 りぼん(個人宅)

●水曜日●

- 9:00 ★緑町地区センター
- 9:30 鹿糠コミュニティセンター
- 10:00 種市地域包括支援センター
- 10:00 ★中野生活改善センター
- 13:30 種市しいたけ推進センター(横手)
- 13:30 ★帯島農村センター

●木曜日●

- 10:00 八木南町地区センター
- 10:00 平内公民館
- 10:00 大野保健センター
- 10:00 宿戸農漁村センター
- 10:00 弥栄地区センター
- 13:00 小橋公民館

●金曜日●

- 9:00 住吉町地区センター
- 9:00 有家地区センター
- 9:00 勤労青少年ホーム
- 10:00 玉川地区センター
- 10:00 緑ヶ丘コミュニティー会館
- 10:00 四区地区センター
- 14:00 はまぎくの会(個人宅)

●土曜日●

- 9:00 生活戸類家生活改善センター

●日曜日●

- 10:00 柏木畑コミュニティーセンター
(★令和2年度からスタートした会場)