

かいごよぼうにイイコトしんぶん

2020.10.発行

令和2年度 No.3

NPO法人エンパワメント輝き

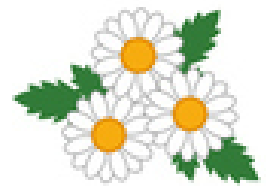
自宅でも毎日の生活に運動をとりいれていきましょう！

すっかり秋めいてきました。スポーツの秋、実りの秋、読書の秋、芸術の秋などなど、いろいろありますが、あなたの秋はどんな秋でしょうか？

どんな活動にも、健康なからだであることが大切です！

こまめにからだを動かすことが健康づくりにつながります。

つま先立ちや片足立ち、ラジオ体操、外を散歩するのもいいですね♪



- ①両足を少し開いて、イスから少し離れて立ちます。
- ②つま先を軸にして1, 2, 3, 4でゆっくりと下ろします。



- ①イスから少し離れて立ちます。両手でイスをつかんで45度くらいに前に傾けます。
- ②ひざが曲がらないように、片方の足をゆっくり後ろに上げます。
- ③そのままの状態を1秒間続けた後、ゆっくりと元の姿勢に戻します。

「新しい生活様式」できてますか？

- ・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
- ・三密を避ける行動

換気をしながらの活動になりますので衣類で調節していただけるようお願いいたします
しっかり睡眠・バランスのとれた食事・運動を少しずつでもするように心がけましょう♪

まだまだ、油断せず 「安全安心な活動」 に取り組みましょう！



「かいごよぼうにイイコトしんぶん」は、
洋野町から委託を受け、
NPO法人エンパワメント輝きが
作成・発行しております。





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
- 10:00 旧大野第二中学校
- 11:00 滝沢伝統芸能伝習施設
- 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
- 13:30 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 鹿糠地区センター
- 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
- 11:00 宿戸農漁村センター
- 13:00 弥栄地区センター
- 13:30 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 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）



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