9月に立ち上げた会場に密着!



い方も、

一人では続かな

DVDを見なが

れます」と話します。

参加者からは

「気分がすっきりした」「椅子の

平時から構築していけるように

【適度な運動

【社会交流】

無理のない範囲で体を動かし、

達 成

この体操の良さ

なにかあったときに共に助け合える関係を

止直しんどかった」といった声も。 ち座りの運動が2セットもあって、 出し合ってテレビを買おうかと話し

でも補助金で購入でき

ると知り『これならできる』と安心

帰りの近隣の方が立ち寄り、「何 ているの?」と声をかけられる場面 体操をきっかけに顔 活動中には、 挨拶や会話も、

河上淳子

有した3人の仲間が声を合わせ、 って、気軽に体を動かせる場所があ 何気ない会話の中の「みんなで集ま トでいきいき百歳体操 西浦地区 日常の

問い合わせ

羽曳野市 地域包括支援課 **2**072-947-3822

二次元コード



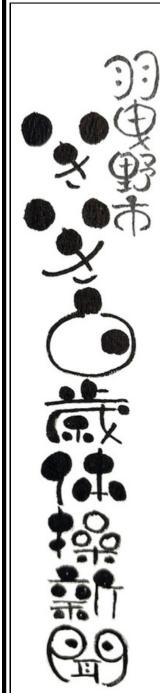
ローレルコート健康クラブ



度な運動】【正しい

人

は



参加者募集

世界遺産×百歳体操 市役所の屋上に集合!

あおぞら百歳体操&お境魅力発見ツァー

11.22e

10:30-12:00

雨天時は12/6●に延期(公式LINE・市HPでお知らせ)





場所別曳野市役所本館屋上

内 容理学療法士・健康運動指導士による体操解説古墳を眺めながら通常版30分の百歳体操古墳ガイドツアー/羽曳野市文化財展示室見学

対象百歳体操や古墳に関心のある方など、どなたでもOK

費 用 <u>無料</u> 定 員 <u>先着100名</u>

<u>電話(072-947-3822)地域包括支援課</u> または右記のQRコード



屋上からの絶景と一体感を体験しよう つぶたんも一緒に体操♪

方を感じてみませんか。 一番段行くことのない市役所屋 ができるイベントです。体操の ができるイベントです。体操の ができるイベントです。体操の を関渡し、秋空の下、清々し 上から周辺の古墳や奈良方面の ができるができるくれるができること ができるができるがです。体操の を関ができるができるがです。 ができるができるがです。 ができるができるがです。 ができるができるがです。 ができるができるがです。 ができるができるがです。 ができるができるがです。 ができるができるができるができるができるができるができるができるができたができませんか。 世界遺産の応神天皇陵古墳を世界遺産の応神天皇陵古墳を

編集後記

新聞表紙のタイトルのデザインが変わった ことにお気づきになった方はいらっしゃいま すか。実は、先日のサポーター養成講座に参 加された方が描いてくださったものです。こ の方は己書の講師で、筆ペンで絵を描くよう に文字を表現されます。たまたま講座の合間 にお話しする中でご縁がつながり、心のこも った文字を描いていただきました。思いがけ ない出会いから、この新聞にちょっとした温 かみが加わったように感じます。ふだんの活 動の中で生まれた出会いが、こうして残るの はありがたいことです。サポーター養成講座 の際には、受講者同士で連絡先を交換する姿 もありました。これからも体操を通して、皆 さんの出会いやつながりがたくさん生まれる ことを願っています。

サポーター養成講座

いきいき百歳体操を多くの方に知っていただく ことを目的に、2日間に渡り開催しました。16 名が参加し、声かけの工夫や身体の動かし方を熱 心に学ばれました。今回の学びをきっかけに体操 の魅力が多くの地域に伝わり、健康づくりの大切 さや楽しさが広がっていくことを願っています。





羽曳野市公式LINEアカウント

羽曳野市の取り組みや、イベントなどの 行政情報のほか、 災害時の防災情報な ど、各種情報をタイムリーにお届けしま す。上記のイベント当日、雨天の場合、 こちらのLINEで延期情報を周知します。 登録はこちらから

