

「町民が健康で元気な体づくりをして、まちをもっと元気にしたい」という思いで、今年度からスタートしたよ！

一緒に元気づくり体験をしてみない？



- ◆準備・整理運動として「まいまい運動」
 - ◆3種類の神技（軽い筋トレ）
 - ◆5呼吸10種のストレッチ
- 自分のペースに合わせてできるものだよ♪

元気づくり体験を実施しています

問 保健福祉課 元気づくり担当 ☎42-2650

元気づくり体験とは？

一般社団法人元気づくり大学が考案した運動プログラムを取り入れた仕組みで、町内会単位で週2回、1回約1時間半、準備体操・筋力トレーニング・ストレッチなどで楽しく体を動かしていくものです。

10月から原口、豊福、清部町内会で始めています。

元気づくりに興味がある方は、町内会や老人クラブなど、少人数の集まりでも出前講座を行いますので、お問い合わせください。

原口元気づくり会



■場所

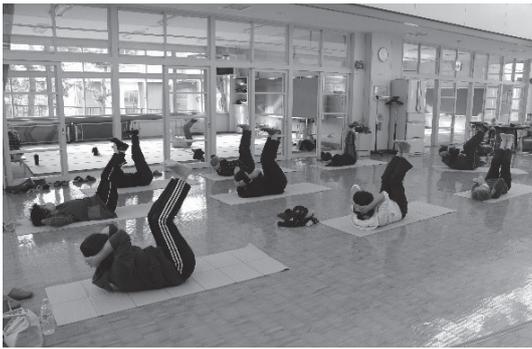
松前町交流の里づくり館

■日時

毎週月曜日・木曜日
午前10時～11時30分

参加者の声

「自分のために継続している」、「この運動の良い所は、無理をしない所」と感想を話され、「きつい運動だと思っている人がいるのではないかと一度見にきたり、体験してみても？」と元気づくり会への参加を呼びかけていました。



豊福元気づくり会



■場所

豊福町内会館

■日時

毎週月曜日・木曜日
午後1時～2時30分

参加者の声

「最初は週2回通うのが大変だと思ったが、身軽になったのでこれからも続けたい」、「この体操は気持ちが良い。趣味はたくさんあるが、楽しみの一つになった」と元気づくり会の感想を話していました。



清部元気づくり会



■場所

清部生活改善センター

■日時

毎週火曜日・金曜日
午後1時～2時30分

参加者の声

「体が締まってきている」、「階段の昇り降りが楽になった」、「膝の調子が前より良くなっているようだ」、「長時間座っていられた」、「立ち上がりが楽になった」と嬉しそうに話していました。

