

●日時・場所など

【菊水地区】

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前 9時30分～11時30分	焼米公民館	下津原西公民館	立石公民館	米渡尾公民館	岩尻公民館
	前原公民館	鶯原公民館	長小田公民館	志口永公民館	内田公民館
	江栗公民館		皆行原公民館	前野公民館	
	久米野公民館		竈門公民館		
午後 1時30分～3時30分	大江田公民館	本村公民館	下久井原公民館	日平公民館	白石公民館
	用木公民館	江光寺公民館	寺山公民館	牧野公民館	上久井原公民館
		中路公民館	藤田公民館	菊水ロマン館	馬場公民館
			北原公民館		
			中原公民館		
			萩原公民館		

【三加和地区】

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前 9時30分～11時30分	村公民館	中岩公民館	上岩公民館	保健センター	野田公民館
	橋上公民館	台公民館	下津田公民館	下岩公民館	猿懸公民館
	中十町公民館	中林公民館	下大田黒公民館		
午後 1時30分～3時30分	平野公民館	福祉センター	春富コミュニティセンター	鬼丸公民館	切畑公民館
	平々公民館	和仁東公民館		和仁西公民館	福祉センター（男性）
	小原公民館				

※菊水ロマン館と福祉センターの教室は、どこの地区の方でも参加できます。



▲焼米公民館の様子



▲用木公民館の様子

お茶の間筋トレ教室の参加者を募集しています

☎ 福祉課 地域包括支援係 ☎0968・86・5724

簡単な体と頭の体操を中心に楽しく体を動かし、誰でも気軽に「お茶の間」でできる「筋トレ」に参加しませんか。

●効 果

ストレッチと筋力アップを行うことで、**足腰の痛みを予防・軽減し、動きやすい身体をつくり**ます。

●対象者

どなたでも参加できます。

※ただし、医師から運動しないよう指示があっている人（脳梗塞・心筋梗塞など）は参加できません。

●参加者の声

筋トレの後はよく眠れます。
(85才・男性)

4年前から変わらず、
維持ができています。
(81才・男性)

筋肉の動かし方が
わかったので、効いていると
確認できました。
(79才・男性)

立つのがきついが、
イスに座ったままでも
できるのでいい。
(65才・男性)

脳の活性化で
元気になります。
(80才・女性)

体も健康・心も健康、
他のことも楽しめるように
なりました。
(80才・女性)

11年続けていますが、
現状維持がいちばんです。
(77才・女性)

休まずに来ること、
続けること。顔を合わせると
安心です。
(74才・女性)

週に1回の楽しみです。
元気で長生きしたいです。
(91才・女性)



▲ゴムバンドを使った筋トレ



▲男性教室（福祉センター）の様子