

1 運動サロン活動情報交換会 & 筋肉測定

地域の集会場などで健康づくりを行う通いの場「運動サロン」。コロナ禍においても、感染症対策など、さまざまな工夫をしながら活動しているグループの事例を聞いて、活動や健康作りのヒントを見つけませんか。

また、コロナ禍で弱っているかもしれない全身の筋肉量や筋のバランス、内臓脂肪などを測定できます。地域で健康づくりをしたい全ての方が参加できます。

●参加方法 申し込み不要
当日会場までお越しください。

●日程・会場

- お近くの会場にご参加ください。
- ・3月16日(火) 天地人大学
- ・3月19日(金) 大越行政局2階
- ・3月21日(日) 市総合体育館
- ・3月23日(火) 都路保健センター
- ・3月24日(水) 文化の館ときわ
- ・3月25日(木) 七郷出張所2階

●時間
全会場 午前9時30分～11時30分
※感染症拡大防止のため、先着順で入場を制限する場合があります。

3 コロナ禍の運動・レク指導時はここがポイント！ サポーター勉強会

ボランティアとして運動サロンや地域で活動する方を対象に勉強会を開催します。

日程	内容
3月22日(月) 午後1時30分～3時	コロナ禍における運動・レクリエーション指導の情報交換会
3月29日(月) 午後1時30分～3時	足腰を弱らせない運動DVDを活用した筋トレ&ストレッチ指導勉強会

●会場 田村市健康増進施設 スポーツクラブコムスポ (船引駅2階)
●定員・申込方法 各回30人
スポーツクラブコムスポ ☎81-2130 へ事前に電話でお申し込みください。



コロナに負けない！ 地域の健康づくりを 3つの企画で応援



2 「自分が元気になる事で地域を元気に」 のびのび健康寿命学習会 ※いきいき健康サポーター養成講座

地域で社会的役割を持つことやボランティア活動をすることが自分の健康づくりにもつながります。

そのために、「まずは自分自身の健康について学びきっかけを作っていたら」というテーマのもと学習会を開催します。

自分の健康づくりはもちろんだ、地域で集まり簡単な運動に取り組んでみたい方など、ごなたでも受講できます。すでに地域の通いの場「運動サロン」に通われている方や、もっと自分のサロンを盛り上げたい方の参加も大歓迎です。



元気・筋力モリモリ体操


「元気・筋力モリモリ体操」は、「いつでも、どこでも・だれでも」できる体操を目指して、リハビリトレーナーと一緒に考案した田村市オリジナルの体操です。

いつまでも足腰・ピンシヤンで自分らしい生活を送るためには、散歩程度の運動では足りません。「ああ、しんどい」くらいの強さのある運動が必要です。

「元気・筋力モリモリ体操」は、自分の体重を利用して行う、少ししんどい体操です。体操のお手本は、市ホームページで見ることができます。また、DVDの貸し出しを行っていますので、ご希望の方は高齢福祉課までお問い合わせください。

コロナに負けない！ おうち・DE・健康づくり



市ホームページ ▶▶ 

☎保健福祉部 高齢福祉課 ☎82-1115

