



# ★ 元気アツフ教室 ★ 健康通信



令和2年12月 No.28  
大郷町社会福祉協議会  
大郷町粕川字東長崎31-7  
TEL : 359-2753

運動不足・引きこもり防止

**社会参加**をしましょう！！



最近全く集まりも行事もなく、行くところが無い。テレビばかり見てしまう。そんなことはありませんか??自宅にこもっていると、運動不足・筋力低下、さらにはうつ病など心の健康状態も心配されます。外に出る機会を見つけて社会参加しませんか?そこで、地域で開催された活動を紹介します。



## 地域活動の紹介



羽生地区老人クラブの活動です。羽生アリーナにてラジオ体操・グランドゴルフ・脳トレ体操・オカリナ倶楽部の演奏会を行い、久々の活動に皆さまイキイキ◆



いちに・さんし♪

おらほのラジオ体操!



ほれ、がんばれ〜

コース移動があるので運動になります!



アンコール  
いただきました

アリーナに美しい音色が響きました♪



入賞おめでとう

素晴らしい演奏の後は表彰式♪





中村地区老人クラブ（長星会）の活動です。  
社会福祉協議会に講師依頼があり、参加しました。



よーへのび体操



身体をほぐしてから運動を  
しましょう！



疲れるけど、  
気持ちいい！

下半身を鍛えて転倒予防！ハードな運動  
でもみんなでやれば楽しいですね♪

むむ…  
意外と難しい

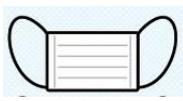


足で新聞紙を畳む！？筋力アップ  
と転倒予防に効果的！



何回続く？本気  
出して！

新聞紙でキャッチボール！！コント  
ロールと俊敏性を高めます ✨



マスク着用・検温・手指消毒  
をしながら開催しました！！



感染症対策を取りながら活動の場を設けてみませんか？体操・レクリエーションなど講師依頼があれば、社会福祉協議会の職員が駆け付けます！お気軽にご連絡ください♪

**社会参加**

**元気アップ教室ひだまり会** (運動・講話・レクリエーション)



次回は1～3月各地区で開催！町広報と一緒に配布されるチラシをご覧ください