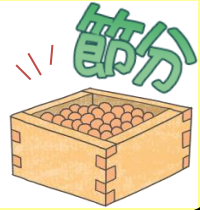




包括だより 大迫版

2月



# おおはさまの小窓

## 増やそう！通いの場 ~ちょっとそこまで体操に~



花巻市内には地域の人たちが集まって「元気でまっせ体操」を行っている場所が41ヶ所あります（H28年1月28日現在）。大迫町では唯一、大迫地域交流活性化センターで「うすゆき草（代表 藤原優子さん）」のみなさんが、毎週火曜日に取り組んでいます。当番の方がDVDをつけ、それを見ながら真剣に体を動かしています。「元気でまっせ体操」には、立って行うもの、椅子に座って行うもの、横になって行うもの、と3パターンあり、どの体操をするかは自分たちで決めます。うすゆき草の皆さんは、3パターンすべての体操を行っており「せっかく集まるんだから、全部やらなきゃもったいないよ！」とやる気満々！



取材に伺ったこの日は、体操終了後に昼食をとりながらおしゃべりをして親睦を深めました。「元気でまっせ体操」は4人程度のグループから始めることができます。みなさんのご近所でも始めてみませんか？



準備中...

わいわい



お問い合わせは花巻市長寿  
福祉課(24-2111)または  
包括支援センターまで

