

いきいき小菅ヶ谷ウォーキング

四季折々の景色に触れながら、文化や歴史も学べる、趣向を凝らしたコースを毎回ご用意しております!



2021年11月

- 集合場所** 本郷台駅前時計台付近
- 日時** 毎月1回開催/10時(回覧・掲示で案内)
- 備考** 予約不要、参加費100円。
※交通費、お弁当、入園料、敬老バス、はまともカード、雨具などをご持参願います。

小菅ヶ谷地区

松尾 洋子さん

長嶋 孝尚さん

活動再開を願った1年

写真は数年前のポールウォーキングの一場面です。定着していたこの活動もやむなく中止が続き、ようやく令和3年11月に、安全に留意しながら再開となりました。健康測定やイベント救護班の活動、また、様々な研修など、早く元の活動が出来る事を願い続けた一年でした。



2015年5月

本郷中央地区

池田 鈴江さん

元気に過ごす毎日!



2021年9月

のしちり健康づくり体操

- 開催場所** 野七里地域ケアプラザ
- 日時** 毎月第1,3水曜 / 13:15~14:45

上郷西地区

藤江 節子さん

講師の方の指導で椅子に座っての体操です。気軽に楽しく、筋トレ、脳トレができ、フレイル予防に最適です。一番の人気は「ポッチャ」です。コロナ感染が収まったら早く健康チェックを再開して血管年齢、体脂肪測定をしたいと思っています。

コロナに負けない元気なからだづくり



久保田 明子さん



2021年10月

新型コロナウイルスの影響で、イベントの機会が減ってしまった中、zoomを使って参加ができる健康に関する研修会を開催しました。今後も、安心して参加していただけるイベントを考え、地域の皆さんとの交流を図っていきたくと思っています。詳しくは、自治会町内会の掲示板などでお知らせします。

笠間地区

編集委員が紹介する

保活

わが地区の活動情報!

カラダもアタマもリフレッシュ

本郷第三地区では月に一度の健康チェックとストレッチ体操、または筋トレ・脳トレ、そして年六回の定例会議を開催しています。コロナ禍の今年度は会場の人数制限のため委員のみで行いました。再開、詳細は回覧板でお知らせします。

いきいき健康づくり

- 開催場所** 中野地域ケアプラザ
- 日時** 毎月一回/午後
- 内容** 健康チェック、体操

本郷第三地区



2021年10月



2021年8月

中川 敦子さん

料理講習会でフレイル予防

昨年度と今年度は中止となりましたが、例年は、フレイル予防の項目のひとつ「栄養」について、「健康長寿」を目標に講師の先生を招き、料理講習会をおこなっています。調理に加えて栄養の講義もあり、参加の皆さんと一緒に学びながら、免疫力アップやフレイル予防に取り組んでいます。



2018年1月

上郷東地区

森 ひさ子さん

石井 恵美子さん

日々の運動で健康寿命を延ばそう!



2021年10月

ノルディックウォーキング

金井公園まで往復で1時間40分歩きます。上半身も動かすので運動量3割アップです。

- 集合場所** 長尾台けやき公園
- 日時** 毎月第1・3月曜日/10時
- 備考** 予約不要、参加費100円



2021年9月

コグニサイズ

準備体操の後、認知症予防の脳トレです。

- 集合場所** 長尾台町内会館
- 日時** 毎月第2・4月曜日/10時
- 備考** 予約不要、参加費100円

初めての方、大歓迎。気軽に社会参加、ひと時の楽しい時間を過ごしませんか。 **詳細** ☎852-4092(石井)まで。

豊田地区

大沼 将彦さん