

# ひとりひとりがはつらつと輝く町を目指して、元気づくり会 拡大中!!

## 中部地区

- 大久保（大久保公民館）  
日時：毎週火・金曜 9時30分～11時
- 荒宿東（荒宿東公民館）  
日時：毎週火・金曜 13時30分～15時
- 荒宿西（荒宿西公民館）  
日時：毎週月・木曜 9時30分～11時
- 仲之内（仲之内公民館）  
日時：毎週火・金曜 14時～15時30分
- 新町（新町公民館）  
日時：毎週月・木曜 14時～15時30分
- 古宿上町（古宿上町公民館）  
日時：毎週火・金曜 14時～15時30分
- 古宿下町（古宿下町公民館）  
日時：毎週月・木曜 10時～11時30分
- 石下（石下公民館）  
日時：毎週木・日曜 10時30分～12時

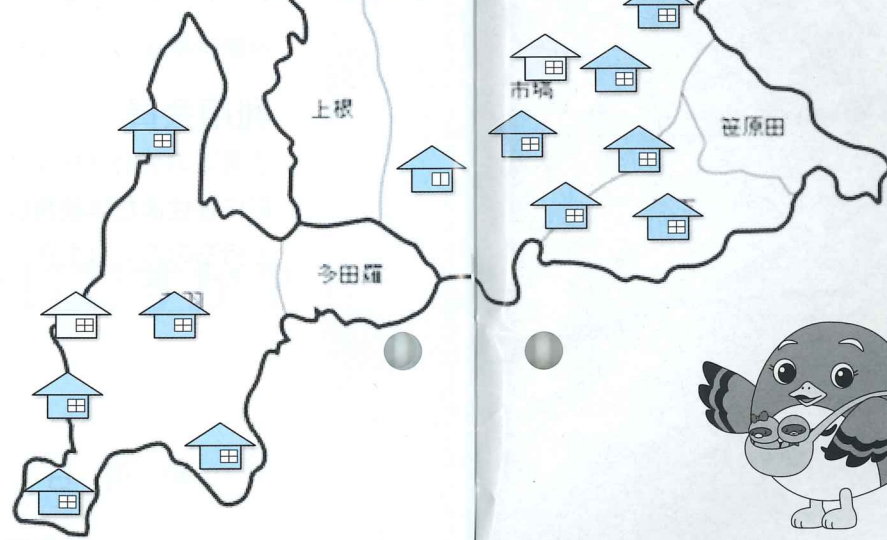
## 南部地区

- 鴻之宿（鴻之宿公民館）  
日時：毎週月・木曜 10時～11時30分
- 赤羽上町（南公民館）  
日時：毎週火・金曜 10時～11時30分
- 上赤羽（上赤羽公民館）  
日時：毎週火・金曜 14時～15時30分
- 菅之谷（菅之谷公民館）  
日時：毎週月・木曜 14時～15時30分
- 西宿（西宿公民館）  
日時：毎週月・木曜 10時～11時30分



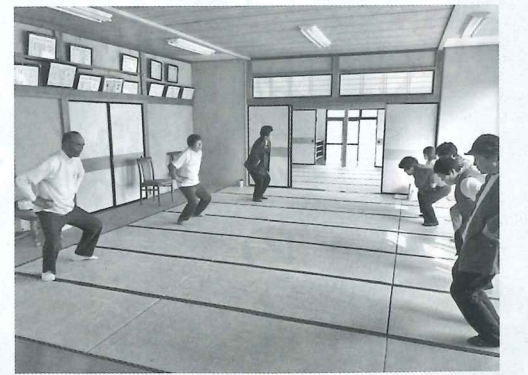
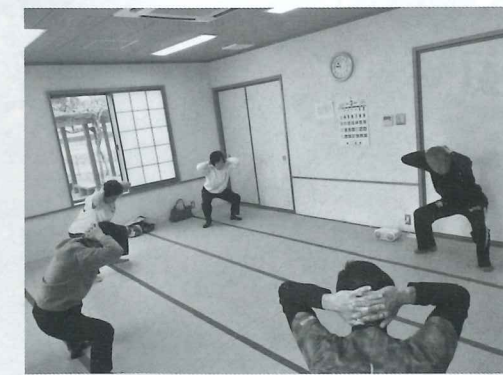
元気交流館コースを実施しました。町では、平成31年3月27日に元気交流館コースを実施しました。交流館コースでは、現在元気づくりリーダーコースとして自主活動をしている15地区が武道館に集まりました。今回の元気交流館コースでは、バルバレー（ビーチボール）を使用したバレーボールを行い、普段と異なる場所や仲間とともに、球技を楽しむ様子が見られました。

### 元気交流館コースを実施しました



現在、市貝町では16の自治会と2か所の拠点で元気づくり体験が行われています。内容としては、まいまいの準備運動から始まり、3種の神技、楽しみながら身体を動かす時間、まいまいの整理運動、5呼吸10種のストレッチを行っています。まいまい運動は、手足から徐々に体の中心を動かして全身を温めていく準備運動と、その逆で体の中心から手足を動かして心拍数をゆくりと下げていく整理運動の2種類で行っています。

3種の神技は無理なく自分のペースで行える筋力トレーニングのことで、「腕立て伏せ」、「腹筋」、「スクワット」をできる回数から徐々に負荷をかけていきます。楽しみながら身体を動かす時間では、風船を使った球技や音楽に合わせて身体を動かすリズム体操、フリーバドミントンなどを行い、リズム感、バランス感覚などを養っていきます。最後の5呼吸10種のストレッチでは、深呼吸をしながら筋肉を伸ばし、翌日に疲れを残さないようにリフレッシュをします。



## 北部地区

- 文谷（文谷公民館）  
日時：毎週月・木曜 14時～15時30分
- 杉山（きら里公民館）  
日時：毎週月・木曜 10時～11時30分
- 刈生田（刈生田公民館）  
日時：毎週月・木曜 10時～11時30分

## 拠点コース

（どなたでも参加できるコース）

- 保健福祉センター  
日時：毎週金曜 10時～11時30分
- ふれあい館  
日時：毎週水曜 10時～11時30分

参加を希望される方や興味のある方はお近くの元気づくり会にお気軽にご参加ください。【問い合わせ先 健康福祉課健康づくり係 ☎68-1133】