



年齢を感じさせない若々しさ
さわやか健康体操教室

さわやか健康体操教室の一場面。はつらつと楽しそうに体操している人たちは、実は、全員が六十歳以上といえます。

この教室は、超高齢社会に向けて、お年寄りに心と体の健康づくりをしてもらおうと開催。ストレッチ体操やリズム体操、ゲームなどを行っています。今回は、最高八十歳までの五百人余りが、公民館など各会場に分かれて参加しています。

体操には、機能回復訓練の効果もあり、今まで正座ができなかつた人ができるようになったりするなど、効果は抜群です。そのため、参加者の皆さんは、年齢を感じさせないほど若々しく、元気いっぱい体を動かしていました。

- 2～5 特集●成人病健(検)診のすすめ
- 6 **5月のできごと**
市議会議員の繰り上げ当選
- 7 富士まつりのお知らせ
- 8～11 暮らしのたより
- 12 7月のカレンダー