

# 地域ぐるみで健康に!



## ～ 黒磯教会でのいきいき百歳体操 ～

高砂町にある黒磯教会で地域住民を対象とした“いきいき百歳体操”が始まりました。初回の5月24日（金）には体力測定が行われ11名が参加しました。市役所高齢福祉課と菅間記念病院の職員の説明を受けながら、みなさん初めて行う測定に意欲的に取り組み、結果の数字に興味津々でした。その後“いきいき百歳体操”も行いましたが、みなさん疲れをみせず次回を楽しみにしている様子でした。

毎週金曜日の午前10時から行っています。地域に関わらず、どなたでも参加できますので、興味のある方はぜひ足を運んでみてください。健康になると同時に新たにできた地域の交流の場所で楽しんではいかがでしょうか！



歩 行 測 定



握 力 測 定



立 ち 座 り 測 定



い き い き 百 歳 体 操

