

# みんなで楽しく健康に

## ～緑ヶ丘団地自治会～

8月8日(水)団地内集会所にて、住民14名が参加しての高齢者事業が行われました。午前中は、稲村いたむろ地域包括支援センターによる出前講座「健康体操～楽しく運動しましょう～」を実施。体を動かす必要性や食事に関する話を聞き、DVDをみながら簡単で楽しい健康体操をしました。講座終了後、おしゃべりしながらお弁当を食べ楽しいひとときを過ごしました。午後は那須塩原市レクリエーション協会によるマジックと語りべ。すぐ目の前で披露されたマジックと素敵な付け髭のマジシャンに皆がくぎづけになり、またその後の語りべでは全員が話の世界に引き込まれました。盛りだくさんなこの日、団地内には笑い声が響きわたり、とても良い交流の場となっていました。

健康体操



マジック



語りべ

