

# カラダを動かし

# 「いつまでも元気に！」

～ 美原町自治会 ～

12月8日(土)、東原小体育館にて今年4回目の「いきいき百歳体操」が開催されました。この日集まったのは14名。おはじき・ビー玉をお箸で移すゲームや新聞紙を使ったゲームなど、チーム対抗でみんな大盛り上がり！冷え込む体育館にも元気が溢れて、気づけば体はポカポカです。このような体操は継続して行うからこそ効果が出ます。地域の方と一緒に楽しみながら行えば、良き交流の場にもなり、身体だけでなく気持ちも健康になりますね。住み慣れたこの地域でいつまでも若々しく、これからもずっと元気に過ごしていきましょう！



那須塩原市社会福祉協議会

