

❀ 🍒 さくらんぼ通信 🍒 ❀ 第5号

岡崎ごまんぞく体操

おもりを使った 6種類の筋力体操です。週1回以上行い、約40分の体操です。
 椅子を使ってゆっくりと手足を動かすので立位での体操が難しい方でも大丈夫です。
 連尺学区、六名学区では現在 14グループが活動されています。

【連尺学区】

チーム名	実施場所	曜日
八北ふれあいクラブ	ヨコタビル地下1階	毎月曜日
本寿会	晴明社	毎木曜日
木町げんき会	連尺学区市民ホーム	毎金曜日
城生ふれあいクラブ	連尺学区市民ホーム	毎月曜日
きらり末広	鈴木商事ホール	毎水曜日
中岡崎老荘クラブ 広荘会	諏訪公民館	毎金曜日
板屋町友愛クラブ	板屋町公民館	毎金曜日
康生フレンド田町老荘クラブ	康生町公民館	毎金曜日
桜城橋	籠田公園	毎木曜日
和楽	連尺学区市民ホーム	毎月曜日

【六名学区】

チーム名	実施場所	曜日
あすなろ	久後崎公民館	毎火曜日
チームちばる	ちばる食堂	毎木曜日
あじさい	中央市民センター3階	毎木曜日
チャレンジ六名	家族葬ホール喪安2階	友引の日

ご興味のある方は、
 下記までお問合せ下さい。

さくらの里地域包括支援センター

TEL 0564-22-3030



Interview・インタビュー

Q、いつからごまんぞく体操を始めましたか？

加藤様 2年半前から

太田様 7～8年前から

Q、始められた、きっかけは何ですか？

加藤様 既存メンバーに誘われて

太田様 老人クラブにて誘われて

Q、続けていて良かったことは何ですか？

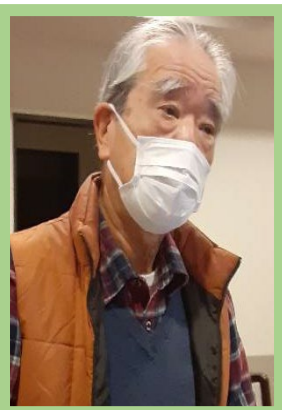
加藤様 歩行に不自由さがなくなり、足腰がしっかりした
メンバーと話ができる

太田様 畳のへりでつまずくことが少なくなった
つまずいても転ばなくなった
仲間と話ができる

Q、今後の抱負や目標は、何ですか？

加藤様 今の体の状態が続くようにしていきたい

太田様 いつまでも自分の足で歩きたい



六名学区：チャレンジ六名
加藤 正和様



連尺学区：和 楽
太田 きみ子様



【チャレンジ六名 メンバー】



【和 楽 メンバー】

A woman in a black jacket is standing and speaking into a microphone, addressing a group of people seated in a circle in a classroom. The room has wooden walls and floors, and several blue chairs are visible.

お知らせ！



-

🐟魚漢字クイズ🐟

鰯	▶	◀	マグロ
鰹	▶	◀	カツオ
鯖	▶	◀	ウナギ
鰻	▶	◀	アジ
鰺	▶	◀	サンマ
鮪	▶	◀	キス
鰺	▶	◀	タラ
鯖	▶	◀	シシャモ
秋刀魚	▶	◀	サワラ
柳葉魚	▶	◀	ブリ

【タラ】鰯 【ブリ】鰯 【キヌ】鰯 【ウナギ】鰻 【鰻】鰻 【カツオ】鰯 【アジ】鰻 【サワラ】秋刀魚 【サメ】柳葉魚 【シイモ】