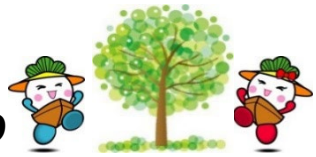
支え合い通信

～まちづくりの木を育てる～ Vol. 20



令和7年8月1日発行

発行元：笠松町社会福祉協議会
笠松町地域包括支援センター

＼笠松町内にある「体操の場」をご紹介します／

住民さんが主体となり教室を開催し、健康運動指導士の方や介護予防リーダー※などを中心に、脳トレや体操を行っています。
参加してみたい場所などありましたら、町社会福祉協議会の生活支援コーディネーター(☎387−5332)までお問合せください。

※介護予防リーダーとは、本会の実施する養成講座を修了した、地域で「健康づくり」「つながりづくり」を行うボランティアです。

各教室の運動強度を☆の数で表しています！

運動強度
★★★★☆
弱　　強

★筋ちゃん体操クラブ

運動強度　★★★★☆

【日時】水曜日　９:４５～１１:１５（月に４回）
【会場】笠松中央交流センター
【会費】１,５００円/月

現在メンバーは11名で活動中！

合言葉は「あかるく　たのしく　げんきよく」

呼吸方法や全身のバランスなど、太極拳を取り入れた筋肉体操を日本武術太極拳指導員の先生に教えてもらいながらみんなで楽しく体操されています。

参加者の声

・筋肉がつきました　・体が柔らかくなりました
・ひとりではできないけれどみんなでやると楽しくて続けられます
・少しきついくらいが楽しいです

★リラックスヨガⅡ

運動強度　★★★★☆

【日時】火曜日　９：３０～１１：３０(月に４回)
【会場】下羽栗会館
【会費】２,５００円/月

優雅な音楽を聴きながら、呼吸を意識しゆっくりと体を動かすことでココロもカラダもリラックスします。

参加者の声

・自分のできる範囲で体を動かすので無理なく続けられます
・最初はできなかったポーズもできるようになりました
・１０年程やっていますが、ずっと続けていきたいです

★筋トレ教室（下羽栗）

運動強度　★★★☆☆

【日　時】毎月第２・４木曜日
　　１３:３０～１５:００
【会　場】総合交流センター
【参加費】１５０円/回

★筋トレ教室（松枝）

運動強度　★★★☆☆

【日　時】毎月第１・３金曜日
　　９:３０～１１:３０
【会　場】松枝交流センター
【参加費】２００円/回

★介護予防でんでん

運動強度　★★☆☆☆

【日　時】毎月第１・３月曜日
　　１０:００～１１:３０
【会　場】無動寺集会所
【参加費】不要

こんなところにも
集いの場を発見！

★無動寺ウォーキング

ご近所のお友達同士の３人は、毎日夕方５時のチャイムで自然に集合。３０分程、昔の話をしたり、季節の花の話をしたりしながら楽しくお散歩をされています。

ウォーキングの後には
畑の野菜たちの
情報交換も♪

引き続き…

あなたの周りの集いの場を教えてください！

生活支援コーディネーターは地域の集いの場の立ち上げ支援や笠松町がより住みやすい町になるように、まちに必要な様々な資源をつくったり、発掘するお仕事をしています。
「小さな集まりだけど・・・」などどのような集いの場でも大歓迎です！
今後も様々な集いの場を皆さんに支え合い通信で紹介していきます。
皆さんからの情報をお待ちしています♪

問合先：笠松町社会福祉協議会　☎３８７－５３３２