

支援センター だより

栄町住民活動支援センター



2面…ボランティア募集
3面…団体紹介「がんばってます」
「私これではじめました！」
4面…インフォメーション

活力あるまちづくりを進める活動の拠点として

2014 No.143

10/19【日】住民活動ふれあいまつり

今年のテーマ

～今！ 自分にできること～
つなぐ！ 広がれ！ 地域のわ

皆様のご協力で毎年盛大になり、今年は新たに11回目として、ホップステップジャンプと飛躍し、参加した多くの人のつながりがより一層深まることを願います。このまつりをきっかけにボランティア参加してくれる人が増えるよう、展示やイベントなど工夫をこらした住民活動ふれあいまつりを開催したいと思います。

今年の実行委員長は黒沼藤行さん。今後、ブース別交流会や全体会などを開催し準備を進めていきます。皆さまからの楽しい企画をお待ちしています。

参加団体 募集中！！

締め切り8月3日（日）



＝支援センター事業＝

行政出前講座

【健康にくらすために NO1】

～あなたはどうしますか？～

「知っていますか？ロコモ」筋力アップではつらつ生活

日時：平成26年9月4日（木）

10：00～11：30

場所：ふれあい交流室（ふれあいプラザ1階）

内容：ロコモってなに？

ロコモ検診（簡単な2つの動作です）

筋力アップ運動

担当：栄町健康保険課

理学療法士（中溝さん）

問い合わせ：栄町住民活動支援センター

0476-80-1733

高齢期になると、骨、関節、筋肉などの「運動器」に衰えが見られるようになります。運動器は「使わないとなまる」半面、何歳になっても「使えば復活する」ものだそうです。今回、まず自分の今のからだの状態を知り、動かすための運動を知って、みんなで健康にくらす一歩にしましょう。ふれあいサロン担当の皆さん、老人会の皆さん、体験してみませんか。どなたでも参加できます。お気軽にお出かけください。