



「中洲おたがいさん大作戦」 ～人とひととのつながりを大切にするまちづくり～

ラジオ体操大作戦！

健康づくりと地域住民の交流を図るため、ラジオ体操を実施します。
子どもも大人もラジオ体操に参加しましょう♪

＊時間：朝7時から(土日休み)

新庄自治会	7/22～8/9、8/19～8/30	八幡神社
服部自治会	7/22～7/31、8/22～8/30	洗い場前広場
立田自治会	7/22～7/26、8/19～8/23	観音堂
幸津川自治会	7/22～8/2、8/19～8/23	下新川神社
小浜自治会	7/22～8/2、8/26～8/30	集落センター広場



ラジオ体操の5つの健康効果

- 1 全身運動による基礎代謝 UP・血管年齢の若返り
- 2 新陳代謝の向上による脂肪燃焼効果・体力年齢の若返り
- 3 血行促進による首・肩のこり、腰痛の予防・解消
- 4 屈伸運動や跳躍運動による骨粗しょう症の予防
- 5 目標を設定することによる活動力の向上

(かんぽ生命すこやかコラムより)



中洲学区すこやかサロン報告

7月4日(木)、すこやかサロンを開催しました。

製菓衛生師の小鳥居恵さんを講師に迎え、水無月とあじさいの和菓子作りをしました。3つのグループに分かれ、ボランティアさんと一緒に調理をしました。あじさいは、白あんに3色の寒天をのせる色鮮やかなお菓子です。あじさいも出来栄えに参加した皆さんは喜ばれていました。



次回のすこやかサロンは・・・

10月17日(木)、石山の「光る君へびわ湖大津大河ドラマ館」へおでかけ
洗心寮にて昼食 参加費 2,000円(当日集金)
バスの時刻等詳細については、中洲の窓9月号に記載します。



9月2日(月)から9月17日(火)まで申込み受付します。



自治会すこやかサロンを開催されました

新庄(7月3日)	「花琴」さんの大正琴演奏会・お誕生日祝いなど
服部(7月18日)	ヤクルト健康教室「めざそう健腸長寿」・ペットボトルボーリング
幸津川(7月20日)	50年前のすしきり祭りなどの記録映像鑑賞・もりやまプラス体操
小浜(7月21日)	【予定】小学生との交流会・お誕生日祝いなど←熱中症警戒アラート発令のため中止



自治会カフェ開催

小浜 はまっこカフェ(7月20日)

