

さんちゃん健康サークル通信



平成23年6月発行 NO. 1

さんじょうの元気の発信源、さんちゃん健康サークルの活動を不定期に紹介していきます。

荒町ほのぼのサロン



私たちのサークルは・・・

毎月第3水曜日に荒町集会所で活動しています。会員数は、53名です。毎回約40名が参加します。

体操のほかに茶話会や昼食会（年3回位）、日帰り温泉旅行、民謡、ハーモニカやアコーディオン演奏の鑑賞、荒町地区の歴史を聞く会なども行っています。

毎回「うらだての里」から2名が体操に参加して地域交流をしています。

♡体操におしゃべりに
盛り上がってます♡



撮影日：平成23年5月16日（水）

体操で身も心も
若返ったわ！



Q. 体操を続けていて変化はありましたか。

- A. ・体を動かすことが楽になったわ！
 ・以前に増して参加が楽しみなったわ。
 ・体を動かすことを意識するようになった。
 ・家において、体操を心掛けるようになったの。
 ・若返った気がする。

体操を始めてから2年経過
今年の秋に初めて体力測定を受けます
「ドキドキ」だけど、とても
楽しみです☆



バレーナ
見たいでしょ！

いきいき元気クラブ



私たちのサークルは・・・

月2回、第1・第2金曜日に井栗公民館旭分館で体操をしています。会員数は15名。須戸新田、柳川新田、柳場新田の3地区の体操をしたい仲間が集まっています。

最近、1回の集まりに2回体操をしています。体操の合間にお話しすることがとても楽しく、笑顔があふれます。

代表者の渡辺さんは、この会の名物的存在です。夏は広い田んぼと畑で仕事をして、冬はスキーを楽しみ、毎月2回の体操をこなす元気さんです。



撮影日：平成23年6月10日（金）

はい、ポーズ!



渡辺さんバランス体操
ばっちりきまっています



私は「かじや」です(。)

最近、
つまづいても
転ばなくなって
うれしいです



手の体操♪

体操を1年間続けて
家から歩いてくることが
楽になったの...♡



ひとくちメモ

出前教室とは

さんちゃん健康サークルに登録しているところには、年4回まで、指導員「ころころ」か「鏡もち」が体操指導に伺います。希望されるサークルは、**黄色の出前教室申込書**でお申込みください。

時々、指導を受けることで、自分流でやるより体操の効果がアップします。

サークル通信の
取材希望も
募集しています!!



編集室より

今回取材させていただいた二会場の皆さんありがとうございました。素敵な笑顔が並びました。ご覧ください。
体操している時の皆さんの顔はとても真剣で、体操が終わると同時に緊張がほぐれるようです。
出前に行くたびにバランス感覚が良くなったと感じます。
できる限り体操を続けてください。

ころころ&鏡もち

◆発行

三条市 高齢介護課 高齢福祉係
電話 34-5511 (内線465)