

# ひろば通信 12月号

みなさんこんにちは(^\_^)/ 早いもので、今年も残すところあと1か月です。みなさんはどんな1年を過ごしましたか?元気に新年を迎えるために、体調管理にも気を付けましょう!

今月のひろば通信は、新村地区福祉ひろば出前ふれあい健康教室の様子をレポートします!!!



## 新村地区福祉ひろば 出前ふれあい健康教室



11月12日に新村地区南新東町会で行われました!

今回は、健康運動指導士の荒井真理さんによる、「寒さに負けない体づくり講座」です!

とても寒い日でしたが、多くの方が参加されていました(^\_^)



### 秋の歌メドレー

♪ 里の秋    ♪ もみじ    ♪ 村祭り  
♪ 虫の声   ♪ 旅愁    ♪ 赤とんぼ  
♪ ゆうやけこやけ   ♪ 野ざく



家の中で簡単にできるストレッチや筋力をつけるための体操を1時間しっかりと教えていただきました。

筋力をつけることで、熱を作り出し体を温めることができ、また、暖かい季節になってからの体の動きや体調も変わるとおっ

しゃっていました。

参加者のみなさんも荒井さんの話に熱心に耳を傾けながら、体を動かしていました。

寒さが厳しくなる季節は、つついこたつの中でみかん片手にテレビを見てしまいがちですが、ちょっと“ずく”をだして、体を動かしましょう!(^^)!



取材に協力していただいたみなさんありがとうございました。  
次回のひろば通信もお楽しみに~(^\_^)/