

地域づくりプランに向けた  
取り組みがどう進んでいるか  
をお伝えする

かわらばん



# てらまりん

2022年10月25日 発行：寺町地33号

問合せ  
寺町会館  
TEL 552-0064

## 2022 秋のバスハイクと健康講座

### 谷根川の甌穴（おうけつ）探索

10月14日（金）秋晴れの下、（寺町公民支館と共催）15名の参加があり、楽しい一日を過ごしました。笹倉温泉への途中、世界でも極めて珍しく国内最大級といわれる、谷根川の大釜（甌穴）と付近の甌穴を見学しました。大自然の驚異をまざまざと見せつけられた感じでした。



この幟（のぼり）の下に大釜あり。



頭上注意！



釜の中を覗きこむことができます

### 美味しい昼食のあとは健康講座（フレイル予防教室）

講師先生のユーモアのある講義で楽しく学ぶことができました。講演途中に握力測定や足趾力測定などをも盛り入れ飽きることはありませんでした。加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味するフレイルは早期の予防対策の必要性を再確認しました。



分かりやすい講義でした



ちょっとしたゲームも



全員で記念写真



足趾力測定の様子

### お知らせ

《健康講演会》 講師は「FM新潟ラジオ」でお馴染み新潟大学の村山敏夫准教授

演題「高齢者の健康維持・ハンドルぐるぐる体操&健康PARTY体操」

- 日 時 令和4年11月2日（水）13時30分～15時
- 会 場 「糸魚川地区公民館」3階大ホール
- 参加料 無料 事前申し込み不要（マスク及びタオルを持参ください）