

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11月10日 発行：寺町地34号

問合せ
寺町会館
TEL 552-0064

「高齢者の健康維持・ハンドルぐるぐる体操&PARTY体操」開催

11月2日（水）糸魚川地区公民館3階大ホールで「てらまりん」事業として一昨年に続く2回目の開催となりました。寺町区以外からも多く参加され40名の来場者がありました。講師の新潟大学の村山敏夫准教授は、まずは、「高齢者と交通事故」の実態の話をされ、事前の要望から、ハンドルぐるぐる体操は前回より少し時間をかけての指導でした。



また、今回、新たに登場のPARTY体操は17のプログラムからなりタオルを使用しての楽々！カラダほぐれる！簡単な体操です。書籍として「主婦の友社」から発売になっており、また、ユーチューブで動画をみることができ、楽しくマスターできます。



なお、来場者のアンケートからは「大変参考になった」、「毎日意識してつづきたい」、「股関節・お尻が重要」などの多くの感想が寄せられました。

災害時のトイレについて考えてみよう！

災害時には、地震や水害などの影響で水洗トイレが使えなくなってしまうことがあります。そこで、下記のとおり災害時のトイレ対策について学習会を行います。自分や家族を守るために、災害時のトイレについて考えてみませんか？

記

日時：11月20日（日） 午後2時から午後3時まで
会場：寺町会館2階会議室（申込みは不要です。）