

いきいき百歳体操にフォーカス！

～すすんで介護予防に取り組んで元気な体を！～

蒲野沢【山あいの里】を会場に“いきいき百歳体操”が毎週水曜日開催されており、6月16日は10名が参加されていました。

健康長寿を目指す目的で、村民主体で行われている活動です。

発祥は高知県で、令和元年から村でも取り入れられるようになりました。



参加された方の中には、68歳から86歳の方まで、幅広い年齢の方がおり、みなさん、真剣な表情で体操に取り組んでいました。

この体操を通して、『体の調子が良くなった』、『体操後のお茶する時間があって楽しい』などと交流の場となっている事も、教えてくださいました。



“いきいき百歳体操”を実施している地区は、今回紹介した蒲野沢地区、入口地区、小田野沢地区（現在休止中）、保健福祉センター（現在コロナワクチン会場の為休止中）で行っています。

各地区によって開催日・時間が異なるため、興味のある方は、【東通村地域包括支援センター ☎ 0175-28-5700】までお問い合わせください。

★次回は、入口地区を紹介します！



7月号

すまいる通信

発行: こども園ひがしどおり 地域子育て支援センター
MOCO MOCOクラブ 31-0201 担当 竹林

7月の日程表(予定)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 こども園運動会 リハ-サル	2 こども園運動会 リハ-サル	3 こども園 運動会
4	5 MOCO'Sカフェ 9:30~12:00	6 7 七夕制作 午前午後各5組限定		8 職員研修	9 職員研修	10 MOCO MOCO'S7 9:30~12:00
11	12 13 ハロ-ベビ-サークル 午前5組限定		14 MOCO MOCO'S7 9:30~12:00	15 MOCO'S7 午前10組限定	16 こども園 なつまつりっこ 9:30~12:00	17 MOCO MOCO'S7 9:30~12:00
18	19 20 風鈴制作 午前午後各5組限定		21 MOCO'Sカフェ 9:30~12:00	22 海の日	23 スポーツの日 9:30~12:00	24 MOCO MOCO'S7 9:30~12:00
25	26 MOCO MOCO クラブ開放	27 28 おはなし広場・測定日 午前午後各5組限定		29 MOCO'Sカフェ 13:15~15:30	30 MOCO MOCO クラブ開放	31 MOCO MOCO'S7 9:30~12:00

～6月の
MOCOMOCO クラブの様子～

6/4 子育て教室
～歯について～

こども園看護師
と一緒に歯磨き
の方法を確認し
ました♪

やさしくシュッシュ～

※新型コロナウイルス感染防止対策により
7月のイベントは日にちを分け、人数を限定して行います。参加希望の方は、電話にて連絡をお願いします。
37.5℃以上の発熱や風邪症状があるかた、同居家族に同様の症状があるかたはご利用をお控えください。
尚、予定を急に変更することがあります。

【問い合わせ先】 31-0201 担当:竹林