

# いくつになっても元気に

お住まいの地域の運動教室に参加してみませんか？

## ◆おたっしや教室

近所で取り組める介護予防の場として、老人会・字福祉会・自治会などで「おたっしや教室」に取り組んでいただいております。男女問わず多くの方が参加されています。

教室では、運動指導サポーター養成講座を受講したおたっしや教室サポーターがリードして、タオルや椅子を使った体操をされています。

「新しくおたっしや教室に取り組んでみたい」「しばらく休止していたけど、もう一度教室を開きたい」という場合は、お気軽に日野町社会福祉協議会（☎0748-52-1920）までご相談ください。



## ◆私たちがはじめました！～増田自治会～

増田自治会では、令和7年10月から「おたっしや教室」を15年ぶりに開催しています。毎回約15の方が参加しており、参加者の方は「毎回来るのが楽しみです。体操の後にみんなでお茶をする時間もあり、心地いいです」「いつまでも元気で楽しく過ごせるように、できる限り長く続けたいです」と話されています。



増田自治会では運動の後、カルタなどの交流や茶話会をされています。



# 自分らしく

問 地域包括支援センター（長寿福祉課内） ☎0748-52-6001



## ◆男性のための運動教室

「おたっしや教室」を開催する中で、「男性が参加しにくい」という声があり、公民館で男性限定の運動教室を開催しています。

現在、日野、必佐、南比都佐、西大路、東桜谷、鎌掛で開催しており、どの会場も大変好評で、6会場合わせて総勢120名の方が参加されています。

「運動不足を解消したい」「仲間と一緒に運動を続けられそう」などの思いから参加され「友達ができた」「運動が楽しくなった」「肩や膝などの痛みが軽減した」などのお声をいただいています。

また、各公民館の参加者同士の交流会も開催しています。少人数でのグループワークの時間を設け、活発な意見交換や交流が生まれる場となっています。



▼対象者：日野町在住のおおむね60歳以上の男性

▼参加費：無料

▼開催場所と開催日時：

- 日野公民館（☎0748-52-0016）  
火曜日 10：00～11：30
- 必佐公民館（☎0748-52-3091）  
火曜日 10：00～11：30
- 南比都佐公民館（☎0748-52-1220）  
木曜日 13：30～15：00
- 西大路公民館（☎0748-52-1050）  
金曜日 10：00～11：30
- 東桜谷公民館（☎0748-52-3092）  
金曜日 13：30～15：00
- 鎌掛公民館（☎0748-52-1210）  
金曜日 13：30～15：00



※お住まいの地区以外への参加も可能です。  
※詳細は各公民館へお問い合わせください。  
※定員に達している場合は、地域包括支援センターまでご相談ください。

## ◆体力測定会

ご自身の体力を確認し、健康づくりや介護予防に取り組めるように、福祉保健課と合同で体力測定会を開催しています。

測定会では身長、体重、血圧、握力、片足立ちの測定をします。どれも簡単に測定ができるものです。フレイルチェック(心と身体のアナウンス)も行えます。測定の結果と生活状況について保健師や管理栄養士がアドバイスします。

「家で片足立ちの練習をするようになり、測定会での片足立ちの時間が長くできるようになった」とお声をいただき、筋力の向上や生活習慣の見直しの場としていただいています。



▼対象者：どなたでもご参加いただけます

▼参加費：無料

▼開催日：6月23日（火）

※毎月開催していますので町ホームページからご確認ください。

▼開催場所：保健センター

▼開催時間：9：30～11：30

※予約不要



町ホームページ

