

町長日記



元気高齢者運動教室

最近、健康について考えることがあります。

みなさん、最近体を動かす事をしていますか？

由良町では、元気高齢者運動教室というのを御坊のフィットネスクラブ・アクトに三か月間、週一回通って、気功やプール等を使って、楽しく運動をしてもらう事を年に二回行っています。

元気高齢者運動教室では、肩こり腰痛の改善予防やもの忘れ予防等を目的とした運動を行い、高齢者の方の健康や長生きをサポートしてくれます。

送迎バスも出ていますし、自分のペースで楽しみながら体を動かし無理をせずに汗を流してみませんか？気持ちが良いですよ。

ただ、現在は一回目の応募が終了しています。二回目は、十二月から募集開始を予定しておりますので、このような事業を利用して、お試しいただけたらなと思います。

私も健康のために運動を始めました。日によってメニューを変えながら、軽い運動やストレッチ、筋力トレーニングなど、いろいろな運動を楽しんでいます。

由良町役場の「元気高齢者運動教室」についてのお問い合わせは、由良町住民福祉課(0738-65-0201)までお願いいたします。

みなさん、「スポーツの秋」でもありますし、何か一つのきっかけがあれば、始めることができます。フレイル防止のためにも、運動をして健康で長生きしましょうね。

由良町長 山名 実