



Information

お 知 ら せ

いきいき元気になろう！ 四万十お達者体操 ～窪川音頭編～

短時間で体操したい方にお勧めです

自宅を手軽に、楽しく運動を続けてもらうことを目的に、診療所の理学療法士と保健師と一緒に体操を作成し、ケーブルテレビで放映しています。ストレッチ体操を中心に、脳の体操も含めた約3分の体操です。ぜひ、試してみませんか？

「いきいき」めざしてがんばっています！

四万十お達者体操に取り組んでいる宅老所「やすらぎ」(興津)では、毎週水曜日に集まって体操や交流を行っています。この日も地元のボランティアと高齢者のみなさん19人が参加されました。まずは「かみかみ百歳体操」。

次に都はるみさんの「窪川音頭」のリズムに合わせて「四万十お達者体操」です。



家でもケーブルテレビ見て体操しゅうで。
続けたらえいね。

懐かしい歌やき、えいねえ。
体操したら、やっぱり体にもえいみたいや。



懐かしいメロディに、自然と皆さんも歌を口ずさみながら体操していました。さらに「いきいき百歳体操」をして、全体で40分ほどの体操の時間でした。これから寒い季節に向かっていきますが、体力をつけて風邪やインフルエンザに負けないようがんばっていました。

お達者体操は進化します

今回は、第1弾として「窪川音頭」を使って、楽しみながらできるように体操を作成しました。第2弾は、大正地域の音楽を使って作成する予定です。今後も体操をされた方の声などを参考に、簡単で楽しい体操づくりを進めていきます。

四万十お達者体操 ～窪川音頭編～

〔ケーブルテレビ放送時間〕 月曜～土曜日(1日3回)

5:30 ~ 8:30 ~ 13:30 ~



皆さん
達者だねえ！



〔お問い合わせ先〕 四万十町地域包括支援センター 22-3385
四万十町地域包括支援センター西部支所 27-1212