



令和6年2月号
vol.6

あきあき通信

**超高齢化社会で、ひとりひとりができること
～健康寿命を延ばしましょう～**

自分が長く健康でいることは、他の全ての人のためでもあります

心身共に健康でいるには、地域とつながりを持つことが大切です。西中地区では、多くの住民主体の活動が行われています

和みの会

健康で長寿で楽しい人生
一緒に汗を流しませんか



筋力トレーニング・ストレッチ・鬼石体操
毎週月曜日 10:30~12:00 月100円
ふれあいセンター寄木戸にて

西中テニス・ウエスト5

コート沿道に季節のお花を栽培しています



テニスで住民の体力維持と、部活動の支援が
目的(活動歴30年) 草取りなどの美化活動も!
毎週日曜日9:00~12:00・西中テニスコートにて

13区手芸倶楽部

公民館祭りに
出品しています。



手と口を動かして脳の活性化
第2・4火曜日 13:00~15:00
坂田東公民館にて

14区居場所サロン

居場所から交流へ
交流から助け合いへ



地区の役員さん達が中心に♪ 予約不要です
鬼石体操、脳トレ、トランプや輪投げ
皆さん笑顔 😊 隔週火曜日 坂田西公民館にて

古氷パソコン教室

パソコンの用意
あります!



参加無料、予約不要で誰でも気軽に学べます
毎週金曜日・13:00~15:00
古氷公民館事務所にて

手話クラブ

初めての方
大歓迎😊



手話を勉強しながら交流を広めています
第2・4土曜日・13:15~15:00
古米公民館社務所にて 予約不要・参加無料

