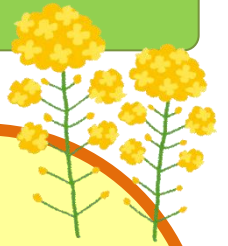




# 仲町おとしより相談センターだより



平成31年度 板橋区元気力向上教室  
（短期集中型サービス）の受付が開始されました。

※仲町エリアで人気の「運動コース」は早めにご予約ください※

【開催場所】 仲町地域センター

仲町 20-5（中板橋駅徒歩7分）

【日時】 5月21日～8月6日 9:30～11:30

毎週火曜日（5/7・5/14 休み）

【コースの内容】

- 健康運動指導士や看護師など、専門スタッフによる教室
- たのしく運動できるようにボールやバンドなど用具を使った体操
- 自宅でできるホームエクササイズの資料を差し上げます。

【期間・費用など】

○全12回（約3ヶ月）2,400円

○1回2時間程度

○定員15名コース（先着順）

【対象】

○65歳以上で元気力（生活機能）チェックシートの結果で  
事業対象者と判定された方、及び要支援1・2の方

○上記の方のうち、自力で通所・参加できる方



## 新しい仲間が増えました！

2月より仲町おとしより相談センターに入職致しました  
保健師の今井 花織（いまい かおり）です。  
まだまだ慣れない事もありますが頑張っていきますので、  
お会いした際は宜しくお願い致します！

板橋区には、区内で活動している「自主グループ」がいくつもあります。いつまでも元気に生き生きと暮らすための、定期的な外出や、気軽で楽しい集まり。おしゃべり、情報交換、趣味活動を通じた、仲間づくりや交流を行う「自主グループ（サークル等）」に参加してみませんか？今回は仲町圏域の自主グループの皆様をご紹介します。

掲載にご協力いただけるグループの皆様、是非ご一報ください。

## じきょうかい 自彊会

メンバー構成：女性 6 名

開催日：毎日（ふれあい館営業日）9：20分頃から

開催場所：仲町ふれあい館

活動内容：自彊体操（自彊術）



### 【サークル発足のきっかけ・活動内容】

約10年前に毎日ふれあい館で自彊体操をされているご夫婦がいました。その体操に興味を持った方々が参加するようになり、現在まで続けてこられました。ふれあい館で毎日行なわれるラジオ体操・ふれあい体操の後に、15分程度の自彊体操を行なっています。興味のある方は、是非のぞいて見て下さい。

### 【自彊体操とは】

日本では治病を目的とした医療体術は自彊術のみであり、これを運動療法といいます。たたみ一畳の空間があれば何処でもでき、一見はげしく見えますが、実際はそれ程エネルギーを消費しないため、老若男女問わず行う事ができます。

・・・とはいえ、包括職員も体験しましたが、結構ハードでした（汗）「継続は力なり」とはよく言ったもので、毎日行なわれている皆様にとっては、「適度な運動」だとのこと。体も柔らかく、恐れ入りました！



仲町おとしより相談センター

板橋区仲町 20-5 （仲町ふれあいセンター内）

電話：5917-5201 FAX：5917-5202

<http://www.foryou.or.jp>

「仲町地域包括支援センター」で検索してみてください

