



通う…外に出ることが元気作りの第一歩  
 集う…みんなでやるから楽しめる  
 笑う…自然と笑顔が多くなる

いつも楽しくて、健康にもよくてとても有意義です。おたっしや教室に行ってから楽しくて元気になってきました。とにかく入ってみれば、健康についての相談もできるし、友達と話す笑顔になります。ぜひ参加してみてください。

合戸おたっしや教室参加者 小田善五郎さん 90歳 (合戸)



## 地域の集い処になりたくて

自分の健康や知識のためと思って始めたボランティアですが、今では参加者の皆さんの喜ぶ顔やねぎらいが私たちの活力になっています。下記会場で開催していますので、初めての人も、まずはのぞぎに来てください。

事業名	会場	日程	
御前崎市運動指導士養成講座	池新田公民館	5月～10月	13時30分～16時
運動習慣健康づくり教室	比木体育館	12月～2月	13時30分～15時
転倒予防教室			
まつぼっくりグループ	高松公民館	毎週火曜日	13時30分～
シャンデリア	池新田公民館	毎週水曜日	13時30分～
かがやきサロンのぞみサークル	西側やすらぎセンター	毎週水曜日	13時30分～
ひかりサークル	朝比奈体育館	毎週木曜日	13時30分～
かかしクラブ	佐倉公民館	毎週木曜日	13時30分～
灯台サークル	新野体育館	毎週金曜日	13時30分～
	御前崎公民館	毎月第2・4金曜日	13時30分～
おたっしや教室	合戸北公民館	毎月第3火曜日	9時30分～
	比木公民館	毎月第1火曜日	9時30分～
	朝比奈公民館	毎月第2火曜日	9時30分～
	新野公民館	毎月第4火曜日	9時30分～
はつらつサロン	朝比奈公民館	毎月第2金曜日	
	朝比奈原公民館	毎月第2金曜日	
	佐倉公民館	毎月第3木曜日	
	高松公民館	毎月第2火曜日	
	新野公民館	毎月第2火曜日	
ふれあいサロンさざんか	浜岡福祉会館	毎月第2木曜日	9時30分～12時
にこにこサロン	薄原いきいきセンター	毎週金曜日	9時30分～14時
いきいきサロンおおやま	大山区民館	毎月第4金曜日	13時30分～16時
いきいきサロンしらはま	白浜コミュニティ防災センター	毎月第1月曜日	13時30分～16時

【問い合わせ】 高齢者支援課 ☎0537-81118



## 参加者の声

- ◆ 毎回参加するのを楽しみにしています。ちょっと元気がでない時もみんなで歌ったり踊ったりすると笑顔で帰れます。
- ◆ ボランティアの人たちが親切で楽しくお話しできるのでいつも楽しみに通っています。
- ◆ 寝たきりになって迷惑を掛けないようにしたいので「自分の体は自分で守ろう」と一生懸命「御前崎体良体操」を頑張っています。
- ◆ 参加してみんなと話したり体を動したりするのはとても楽しいし、心も体も元気になります。
- ◆ ここに来ておしゃべりするのが毎週の楽しみです。みんなで食べるご飯がとてもおいしいです。