

町内 22 カ所で  
始まっています！

# 「いきいき百歳体操」

あなたの地域でも始めてみませんか？

「いきいき百歳体操」は、いろいろな方ができるゆっくりとした運動です。ゆっくりと行うことが筋肉への刺激になり、また急激な血圧の上昇を防ぐことができます。

体操は DVD に合わせて椅子に腰かけて行いますので、先生役がいなくても効果的に運動することができます。また、同じ地区に住んでいる方々が顔を合わせるきっかけになり、仲間づくりやお互いの見守りにもなります。すでに取り組んでいる方は、体力向上などの効果が出ています。

最初は体操後に疲れを感じたこともあったけど、慣れると全く感じない！

階段を上るのが楽になった感じがする！

終わった後にお茶飲みをするのが何よりの楽しみ！



出かける習慣ができて、生活がパツとする！

一人では体操する気持ちにならないけど、ここがあると続けられる！



## やってみよう！ 百歳体操

次の要件を満たす場合、いきいき百歳体操の DVD を差し上げます。

- [実施要件]
- 場所 コミュニティセンター分館など、地区内で歩いて行ける場所
  - 人数 複数で実施 (5名程度から)
  - 回数 最低週1回以上、3カ月以上実施すること
  - 道具 椅子、手と足に付けるおもり、DVD 再生機器(テレビ・プレーヤー)

【申し込み・問い合わせ】健康福祉課地域包括支援センター係 ☎ 86-0112

# 地域おこし協力隊通信

第 37 回

地域おこしは自分おこし！

地域おこし協力隊 三浦 康

観光協会で活動中！

最初に宣伝です。3月23日に、平成30年度の白鷹町地域おこし協力隊報告会があります。詳しくはこのページの下部に掲載していますので、皆さんぜひご参加ください。

さて、早いもので白鷹町に来てもうすぐ1年が経とうとしています。この間、実に多くの出来事があり、所属先での業務もなかなか多忙でありました。しかし、地域おこし協力隊は、任期後(最長で3年後)のことをできるだけ早いうちに見据え、ステップアップしていくような活動をしていかなければ、活動



仕事中に目に留まった白鳥の群れ

期間は一瞬で終わってしまいがちです。私は、そのような考えをはじめから持っていたので、実は業務の合間を縫って、ある資格取得に向けての活動もさせていたと思います。資格について、詳しくはまたの機会に報告させていただきますが、活動を通して任期中に自分をおこししていればと考えています。

最後に、地域おこし協力隊になるような「よそ者、若者、ばか者」は、地方に住む方々にとって実に異質で変わった存在であるかもしれません。しかし、地域と協力隊がうまく連携できれば、お互いウィンウィン(双方に利益がある)の関係になれると思っています。

## 白鷹町地域おこし協力隊

平成 30 年度 活動報告会



2019年3月23日(土)  
13:30~15:30 (13:00開場)  
山峡紅の里  
(十王地区コミュニティセンター)  
白鷹町大字十王 4068-2

主催 白鷹町企画政策課

今年度、白鷹町で地域協力活動を行なってきた協力隊員の活動報告会を開催します。今まで協力隊員の活動に携わっていただいた皆さんや、白鷹町の協力隊がどんな活動をしているのか興味・関心のある方は、ぜひ彼らの活動の成果をお聞きいただき、ご意見をお聞かせください。

- いつ 3月23日(土) 午後1時開場/1時30分開会
  - どこで 山峡紅の里(十王地区コミュニティセンター)
  - 入場料 無料
  - 申込締切 3月20日(水)
- \*当日参加も可能ですが、事前にお申し込みいただくと、スムーズにご案内できます。

### 「地域おこし協力隊」とは？

町外・県外に住む「意欲ある人材」を町が受入れ、地域おこし協力隊員として委嘱する制度。地域資源の掘り起こし活動や地域の広報活動、住民の生活支援など、各種の地域協力活動に一定期間以上従事していただきながら、地域力の維持・強化を図っていくことを目的としています。



遠藤真司 茅野唯 石井紀子 三浦康

【申し込み・問い合わせ】  
企画政策課コミュニティ推進係 ☎ 87-0830

## 白鷹町総合型地域スポーツクラブ通信

## RO\*KUを楽しもう！

Vol.81

### 「ゆめスポしらたか」 「会員募集」

新年度教室がスタート！事務局で入会受付を行います。  
【各教室 開始日程 場所】

◎走りっかクラブ  
走ることが得意な人も、苦手な人も楽しく練習できます。  
4月8日(月)午後6時30分  
白鷹町武道館

◎セルフ  
4月18日(木)午後7時30分  
白鷹町武道館

◎はじめの「リラグゼーションヨガ」  
4月25日(木)午後7時30分  
白鷹町武道館  
指導・ホットヨガ&フィットネスGILL

◎楽しく健康づくりを！  
4月16日(火)午前10時  
白鷹町武道館

◎RO\*KU指導者  
4月17日(水)午後7時  
白鷹町武道館  
指導・菅野 信也 氏

◎KOBASU体幹☆  
4月17日(水)午後7時  
白鷹町武道館  
指導・菅野 信也 氏

◎バランストレーニング  
4月17日(水)午後7時  
白鷹町武道館  
指導・菅野 信也 氏

◎座禅&ストレッチ教室  
4月25日(木)午後7時30分  
荒砥「金鐘寺」  
指導・菅野 信也 氏

◎セルフ整体教室  
生涯動けるカラダづくりを！  
4月19日(金)午前10時  
白鷹町武道館  
指導・菅野 信也 氏

◎入会申込受付 3月15日  
平日 午前8時~午後5時15分まで  
随時受け付けております。

▼事務局 白鷹町武道館内  
※各教室とも新年度に向け調整中。一部内容を変更する場合がございます。

問い合わせ・申し込みは  
すべて事務局まで  
白鷹町総合型地域スポーツクラブ  
ゆめスポしらたか  
「RO\*KU」会長 岡田 明  
(事務局：白鷹町武道館内)  
tel.87-8988  
E-mail rokku@sgic.jp  
ホームページ  
「ゆめスポしらたか」  
で検索。または、

白鷹町総合型地域スポーツクラブ  
ゆめスポしらたか  
「RO\*KU」会長 岡田 明  
(事務局：白鷹町武道館内)  
tel.87-8988  
E-mail rokku@sgic.jp  
ホームページ  
「ゆめスポしらたか」  
で検索。または、