

主な記事

- 2 緊急銃猟対応訓練を実施
- 4 5 新しい発想で未来をつなぐ
- 8 いせはらオレンジフェスタを開催

体を動かして 広がる地域の輪

いつまでも健康で生き生きと過ごすためには、日ごろから体を動かすことが大切です。年齢に合わせた運動で高齢者も楽しくできる取り組みとして、ダイヤビックを紹介します。
☎地域福祉推進課 ☎94-4719

ダイヤビックとは

ダイヤビックとは、ダイヤ高齢社会研究財団が高齢者向けに開発したエアロビクスです。若者向けで激しいイメージのあるエアロビクスを、高齢者でも無理なく安全に、楽しく続けられるようにアレンジしています。ダイヤビックを継続して行うことで、身体機能の維持はもちろん、活動を通じて地域の交流を広げることができます。ダイヤビック教室の参加を希望する人は担当へご連絡ください。

ダイヤビックインストラクター養成講座

地域の通いの場で活動する、ダイヤビックの指導者を養成します。講座修了者は経験のあるインストラクターと共に活動します。

と き 9月2日(水)～10月7日(水)の毎週水曜日(祝日を除く)、11月4日(水)の全6回、午後0時50分～3時30分
と ころ 中央公民館
対 象 おおむね60歳以上の人
定 員 10人(申込順)
締め切り 9月1日(火)

インタビュー

参加者と共に 自分自身も成長

市のダイヤビックインストラクター養成講座を受け、第1期生として活動を始めて18年目になります。今は自治会館や集会所など42カ所の教室で28人のインストラクターが活躍し、参加者の皆さんが教室をとっても楽しみにしてくれているので、私たちも充実感を持って活動しています。教室の中で参加者とお話する時間を作ることや、皆さんの笑顔を引き出すことを考えて活動できることが、インストラクターとしての楽しさであり、やりがいだと思います。



ダイヤビック
インストラクター
うもと ゆり子
馬本百合子さん(85歳)