

# 元気に活動中！ ときげんきプロジェクト

## えん仲間 健康づくりの“えん”を広げよう！

ときげんきプロジェクトが始まって、市内で健康づくりの“縁(えん)”が広がっています。1年の始まりは元気よく活動している“えん仲間”の皆さんをご紹介します。これからも皆さんと一緒に「ときげんきプロジェクト」に取り組みたいと思います。

☎ 健康推進課 (☎55-2010)



### VOL. 24 『泉が丘グラウンドゴルフクラブ』

泉が丘北公園で月・水・金の週3回、午前9時から約1時間半の練習をしています。年4回市内の大会に参加することを目標に、練習の記録を取り、日ごとの成果をまとめてお知らせしています。



### VOL. 25 『ラフターズ』

家でもできる簡単なストレッチから、ちょっとした脳トレを使った運動まで、みんなで楽しくおしゃべりしながら自分の体と向き合っています。



### VOL. 26 『墨友会』

生涯学習館で月2回、谷口尚子先生のご指導で、心を沈潜させて、筆の穂先に「全集中」して、脳を鍛えています。



### VOL. 19 『ヨーガ教室』

毎週木曜日、泉西公民館で活動しています。全員が65歳以上ですが、楽しくヨガをしています。体の調子を整え、主に骨盤底筋体操をして、尿漏れ予防と改善に取り組んでいます。



### VOL. 20 『チューブトレーニング』

毎週火曜日、泉西公民館で、ゴムチューブを使ったストレッチ、ラインダンス、スポンジテニス年代に関係なく、自分の体力に合わせてやっています。



### VOL. 21 『朝ラジさわやかクラブ』

駄知公園運動広場で、毎朝楽しく、ラジオ体操やウォーキングをしています。誰でも自由に参加でき、笑顔の輪が広がっています。



### VOL. 22 『尺八愛好会』

肥田公民館で月2回の練習のほか、老人会やデイサービスなどでは、尺八の伴奏で回想法を取り入れて、童謡、唱歌、叙情歌をみんなで歌って楽しんでいます。



### VOL. 23 『西友グラウンドゴルフ会』

毎日、西友グラウンド(旧妻木保育園)で、グラウンドゴルフの競技会をやっています。

### 土岐市口腔保健協議会講演会

#### 「歯周病のおはなし」

— 身体の健康との関係から最新治療まで —

日時 3月2日(日) 午前10時～11時30分  
場所 セラトピア土岐・3階大会議室  
定員 100人(先着順)  
講師 愛知学院大学歯学部教授、同附属病院  
病院長 三谷章雄先生

費用 無料

申し込み 2月27日(木)までに、次のいずれかの方法でお申し込みください。

①電話：歯科医師会事務所 (☎55-5924) へ連絡する。※受付時間：月・水・金(祝日を除く)午前10時～午後3時

②FAX：氏名・連絡先を記入し、歯科医師会事務所(55-5965)へFAXする。

③二次元コードから申し込む



☎ 歯科医師会事務所 (☎55-5924)

楽しく体を動かしながら脳トレできます！

### いきいき元気教室

日時 2月5日、12日、19日、26日の水曜日  
午前10時～11時30分  
場所 とき陶生苑・集会室  
対象 おおむね65歳以上の人で駄知町(旭ヶ丘を含む)在住の人

※医師に運動の制限をされている方はご遠慮ください。

費用 無料

持ち物 汗拭き用のタオル、飲み物、運動ができる服装

内容 ストレッチ、筋トレ、脳トレなど

☎・☎ 1月28日(火)までに、東部地域包括支援センター(☎50-1560)へお申し込みください。