



# みんなで ときげんき体操をしませんか？

## 【出前講座】皆さんのところへ伺います！

皆さんの職場や町内会、サークルなどで「ときげんき体操」を取り入れてみませんか？  
スポーツ指導員が指導に伺います。 申・閏 スポーツ振興課（内線351）



## 土岐市の魅力が詰まった 「ご当地ポーズ」に注目！

ときげんき体操の最大の特徴は、土岐市にゆかりのある動きが取り入れられていること。  
地元の情景を思い浮かべながら、楽しく取り組みます。スポーツ指導員の大脇さんにポーズをいくつか教えてもらいました。



ヒトツバタゴの花が  
咲き誇るイメージで！

ヒトツバタゴ

## やぶさめスクワット

足腰の強さ、柔らかさ、  
しなやかさを養います



## 土岐市公式YouTubeチャンネル で動画を配信しています

ときげんき体操の動画と、解説付きの動画を配信しています。  
気になるポーズを動画で確認してみよう！



市ホームページ  
(HP1003830)

土岐川の流れるように両腕を広げ、上体を左右にゆらしましょう

## 「土岐市民の歌」 に合わせて♪

BGMは「土岐市民の歌」です。  
小さな子どもから、高齢者まで、誰もが無理なく体を動かすことができる体操です。

## いきいき元気教室

作業療法士による脳トレ体操です。仲間と笑いあいながら、楽しく体を動かしましょう！

対象 おおむね65歳以上で、駄知町（旭ヶ丘含む）在住の方

※医師から運動の制限を受けている方はご遠慮ください。

日時 7月8日～8月26日の水曜日

午前10時～11時

場所 とき陶生苑 集会室

定員 25人（先着順）

内容 ストレッチ、軽体操、筋トレ、脳トレ  
持ち物 タオル、飲み物、運動のできる服装

閏 東部地域包括支援センター

（☎50-1560）へお申し込みください。

## 活動の立ち上げを支援します

## 「通いの場づくり応援教室」

「身近な場所で仲間と一緒にフレイル予防活動をやってみたい！」という方に、どうやって活動をしたら良いかを教えます。教室は全2回です。気軽にお問い合わせください。

申・閏 高齢介護課

（内線231）



市ホームページ  
(HP1009790)

## 子どものための 「食育とお口の健康教室」

五感が育つ食事のとり方や口に関するクイズなどで、「お口の健康名人」を目指します。

対象 市内在住の小学生

日時 7月29日（水）

場所 保健センター

定員 20人（先着順）

持ち物 筆記用具

申・閏 7月24日（金）までに健康推進課

（☎55-2010）へお申し込みください。



## 結核・肺がん検診時期の変更

例年6月～7月に結核・肺がん検診を実施していましたが、近年の猛暑による受診者の安全を考慮して、今年度は11月～12月に変更します。

実施内容や詳細は、今後の広報ときや市ホームページで改めてお知らせします。

閏 健康推進課（☎55-2010）