

# お元気さん紹介！！

11月～2月の冬期間に開催している転倒予防教室の参加者に参加の動機や効果をインタビュー！！

# つながり



●発行元●  
新得町地域包括  
支援センター  
保健福祉課在宅支援係  
TEL64-0533  
FAX64-0534

みんなに会えて  
楽しいよ！！  
(加藤さん)

体がいい感じ！  
(原田さん)

冬は家に閉じこもって何も  
しないので、健康のために  
来ています！

みんなとお話が  
できていいわ。  
(和泉さん)

## 転ばん塾に参加の皆さん

色々なことが  
学べるよ！



足を動かすと体が楽  
になる！(多原さん)

この体操ならできる！  
(大内さん)



## 60歳からの教室、途中参加も出来ます



少しでも自分の  
体を維持したい  
(中村さん)

楽しい！若い先生から  
元気をもらうよ。  
(小林さん、森川さん)

- ・家に閉じこもらないようにしている。家で話することがない  
みんなに会える (渡辺さん)
- ・夏は畑が出来るけど、冬は家にいるばかり、お友達が  
出来て楽しい (板垣さん)
- ・友達に誘われて参加。毎日歩いているが、ここでは  
体操が学べ、体の調子がいい (田中さん)
- ・ストレッチを教えてもらって良かった。  
体重を増やさないようにしたい (福原さん)
- ・楽しい、色々な情報をもらえる (清水さん)

**楽しい健康づくりが一番ですね！！  
皆さんも参加してみませんか！**

## バランス体操教室に参加の皆さん



腰痛にストレッチが  
いいの！(近藤さん)



あちこち痛いけど、体操  
すると春先に体の痛み  
が取れているよ。  
(佐藤さん)

- 転ばん塾  
毎週火曜日午後  
町公民館
- バランス体操教室  
毎週水曜日午後  
屈足総合会館