

いまいし元気クラブ便り

毎週金曜日：10 時 00 分から 12 時 00 分位迄

2025 年 N088 号

日田市京町 51-3

連絡先(川添)

090-4580-3802



ストレッチ体操



セラバンド体操



カラオケ



高原列車の歌



ウォーキング



懐メロにあわせ体操

めじろん元気アップ体操をベースに、住民主体で気軽に通える場として、居場所づくりや支え合いの地域づくりを目指し、体操する習慣を作ってきました。

今月は、わかみやコミュニティセンター、アスレチックトレーナー片桐先生に來所して頂き、日常生活に取り入れる毎日のウォーキング、左右の手や足をそれぞれ別々に動かしながら頭を使う体操などをしました。

また、セラバンド体操にも取り組みました。この体操は上肢や下肢の筋力アップ運動になります。自宅に持ち帰り体操をしている方もいます。

通いの場の参加者は、カラオケが好きで知っている歌なら、次から次にリクエストがあり時間のたつのも忘れます。歌うことも、健康づくりに良いです。

31 日には、日田レクリエーション協会から、栗秋直美さんに來所して頂き、懐メロに合わせた体操やゲームなど取り入れた運動で、楽しい一時を過ごしました。

いまいし子ども食堂 & 地域食堂



調理スタッフ



それぞれ役割分担



応援有難う



子どもたちは食後に工作



11月の予定表

7日(金)わかみやコミュニティ
イケアセンター
14日(金)ハーモニカ演奏に
合わせたカラオケ
22日(土)いまいし子ども食堂
& 地域食堂
28日(金)ポッチャゲーム

いまいし子ども食堂 & 地域食堂も、早いもので半年が過ぎました。大分県や日田市の子ども食堂ネットワークにも加入し、視察研修会や学習会などに参加し意見交換をしています。

現在日田市では、11 か所子ども食堂や地域食堂が運営されています。

11月18日(火)14:00 から、パトリア日田(小ホール)で、子ども食堂セミナー、～地域が支える「子ども食堂」～ が開催されます。当、いまいし子ども食堂 & 地域食堂も発表します。