

## 「ちゃ〜がんにじゅう体操」再スタート！



毎月1日、15日に開催されている老人会の各字交流ゲートボール、グランドゴルフの時に、「ちゃ〜がんにじゅう体操」をして欲しいという要望があり5月より再スタートしました。

住民福祉課、保健センター、地域包括支援センターの職員で持ち回りで「ちゃ〜がんにじゅう体操」をこれから継続していきたいと考えております。

「ちゃ〜がんにじゅう体操」は、全身をほぐす運動から、全身の運動、転倒予防、さらに認知症予防まで組み込まれた体操となっています。

**運動をする習慣をつけることがいつまでもちゃ〜がんにじゅうでいられる第一歩です。**

生活習慣病が原因で40代、50代の働き盛りの人まで介護保険制度を利用している人が増えていっている現状です。

**さあ！「ちゃ〜がんにじゅう体操」で年齢関係なくみんな  
で楽しく体操しましょう！！**