

「わくわくウォーキング IN 文化の森公園」の様子

【講演】「正しいウォーキングのポイント」について



11/28 講師:川上武則氏



12/12 講師:岡田敬太氏

ストレッチの仕方やウォーキングのコツについて教えていただきました！

グループ毎にマップを持って出発！途中、スタンプラリーや重量当てクイズ、じゃんけんゲームなどを楽しみながらウォーキングしました。



【参加者の声】
 ★気候も良く、いい運動になった。
 ★それぞれのチェックポイントは盛り上がる内容で良かった。
 ★ウォーキング後のグループごとの茶話会では、お茶やお菓子を囲みながらだったため、リラックスした雰囲気情報交換できた。
 ★こういう研修会をまた実施してほしい。

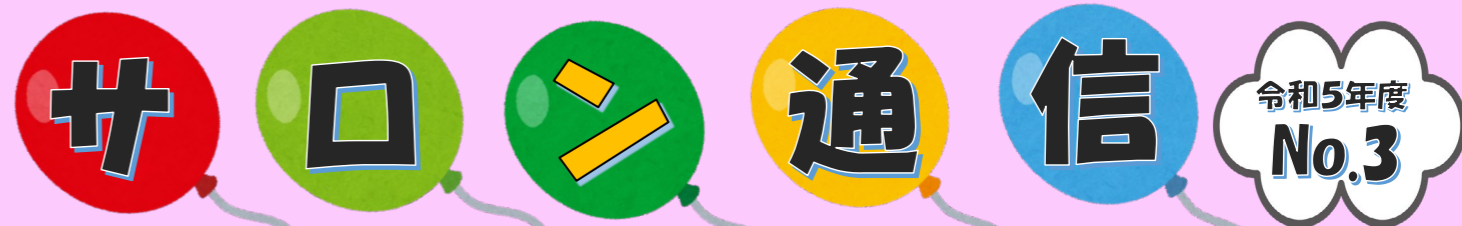


表彰式



情報交換会

松山市ふれあい・いきいきサロン活動支援事業



編集・発行/松山市社会福祉協議会

ふれあい・いきいきサロン：145 サロン
 緩和型サロン：56 サロン（令和6年2月1日現在）

「わくわくウォーキング IN 文化の森公園」開催！



令和5年11月28日と12月12日に北条社会福祉センターに隣接する文化の森公園でウォーキングイベントを初開催しました。たくさんのサロン関係者の方に参加していただくことができ、楽しくウォーキングしながら交流を図ることが出来ました。
 ※詳しい内容は裏面に掲載！



松山市社会福祉協議会

- 本所 〒790-0808 松山市若草町 8-2 松山市総合福祉センター
Tel: 089-941-3828 / Fax: 089-941-4408
- 北条支所 〒799-2436 松山市河野別府 937-1 松山市北条社会福祉センター
Tel: 089-993-1400 / Fax: 089-993-1419
- 中島支所 〒791-4501 松山市中島大浦 1626 松山市役所中島支所 2階
Tel: 089-997-1822 / Fax: 089-997-1833



【雄郡地区】ふれあいいいきサロン竹原
笑いヨガをし、みんなでリフレッシュ。今月お誕生日の参加者を笑いと拍手でお祝いました。



【石井東地区】つばきふれあいサロン
サロン参加者さんによるオカリナ演奏♪とても綺麗な音色に皆さんうっとり♪演奏後は美味しいお菓子とおしゃべり。笑い声があちこちから聞こえてきました！また、脳トレーニングをする時はお世話人さんが丁寧に説明しておられました。



【生石地区】佐古いきいき交流サロン(緩和型サロン)
脳トレーニングをしっかりし、茶話会を行いました。新しく設置された避難所の確認や防災グッズの情報交換が主な話題となり、有意義な時間となりました。

活 動 紹 介



大活字本！
文字が大きくて
読みやすい。

【北条地区】風早ピーチクパーチクサロン
「笑顔のまつやま まちかど講座」を利用し、移動図書館がやってきました。職員さんより利用方法や本の種類などについて説明を受けた後、約 3,000 冊積んである本の中から思い思いの本を手に取り選んでいました。新しく利用者カードを作られた方もいらっしゃいました。



まちなかサロン～筋力向上プログラム～
あの「まちなかサロン」から「筋力アップ講座・筋力向上プログラム」が登場！1月から3か月間、週1回全12回の固定メンバーで筋力向上を目指して頑張っています！



【和気地区】馬木いきいきサロン
年に1回の恒例行事になっているウォーキング。今回は一部いつもと違うルートで、「50年ぶりに歩く道！」「昔ながらの家もあるけど、風景が変わったなあ」と世間話をしながら歩きました。集会所に戻った後は、手作りの甘酒でほっと一息。