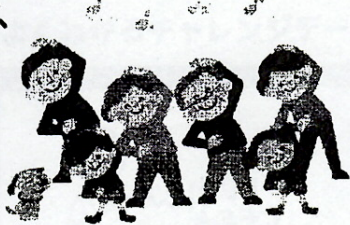
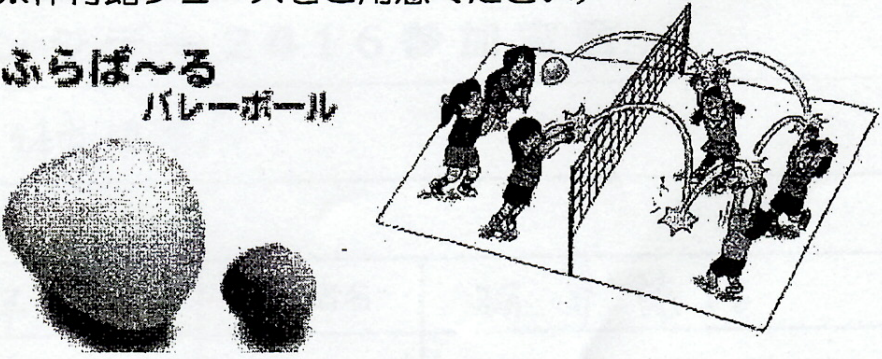


# 5月25日 チャレンジデー 常盤校区での取り組み

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>10:30~11:00</p> <p>健康<br/>はつらつ教室</p>                          | <p>みなさんで楽しく体を動かしながら、地域の健康と交流を図りましょう。<br/>常盤校区体育振興会と一緒に運動の素晴らしさを学びましょう。</p>                                                                                                     |
| <p>14:45~15:45</p> <p>転倒しない<br/>体づくり</p>                         | <p>転倒・骨折は寝たきり・要介護の主要な原因の一つです。年齢を重ねても、いつまでも健やかで実りある日々を送るためには、転倒・骨折を予防して、自立した日常生活を送ることが大切です。<br/>楽しく体を動かしながら、「転倒しない体づくり」について学びましょう。</p>  <p>講師：宇部リハビリテーション病院<br/>理学療法士 村田 潤一</p> |
| <p>19:00~20:00</p> <p>ニュースポーツ<br/>「ふらば〜る<br/>バレー」の<br/>紹介・体験</p> | <p>「ふらば〜る」という変わった形のボールを使ったバレーボール形式のスポーツで、あまり運動をしたことがない人や初心者でも気軽に参加できること、幅広い年齢の人たちが一緒にできることに主眼を置いて作られました。<br/>(※体育館シューズをご用意ください)</p> <p>ふらば〜る<br/>バレーボール</p>                   |

主催：常盤校区体育振興会

共催：宇部リハビリテーション病院・西岐波市民センター 地域・保健福祉支援チーム

問い合わせ：西岐波市民センター 地域・保健福祉支援チーム 小田 ☎51-9033