

七夕★ラジオ体操会

7月6日(日)8:30より宮河内ハイランド西区絆会と西区いきいきクラブ・南西子ども会の皆さんで前日より七夕飾りに取り組み西公園で飾り付けをしました。

30～40名で短冊に願い事・飾りと朝から暑い中でしたが子ども達の元気な声と共に2本の七夕飾りが出来ました。

終了後 全員で七夕飾りの下でラジオ体操して盛り上がり良い汗をかきました。



地域での活動を通じて、住民皆様の健康増進を目指そう😊

西公園



宮河内ハイランド西区絆会と西区いきいきクラブ・南西子ども会の皆様

No.50 片島いきいき健康体操教室

7月4日(金)片島いきいき健康体操教室に参加しました。
少し体調を心配されている代表者の後藤さん、不自由なところもありますが元気なお声で、参加者皆様にご指導されていました。ゆっくりと穏やかな雰囲気は、長く活動을続けて作り上げた賜物ですね👏
後継者育成にも頑張ってます👏



片足立 つま先立ち しっかり筋力アップ👏



開催日時 第1.2.3.4金曜日 10時～
開催場所 片島公民館
代表者 後藤 美智子
スタッフ 平野 隆子



No.154 明野高尾なごみ教室

7月3日(木曜日) 明野高尾なごみ教室にお邪魔しました。
この日は半年に一回の席替えで、参加者皆さんが交流できる素敵な配慮です。7月生まれの方のハッピーバースデー🎂から始まり、教室始まりの歌とてもにこやかな雰囲気です。

口腔体操、認知予防体操、ハピネット体操、フレイル予防体操、ビッグ4など盛りだくさんの内容でしっかりと体全体を使ってました。

地域の方々に大切に育てている教室だと実感しました。長く元気な街づくりを！



息のあった
😊スタッフ



素敵な♡
二人

開催日時 第1.2.3.4木曜日
9:30～11:30
開催場所 明野高尾公民館
代表者 宮崎 照代
スタッフ 挟間 洋子
スタッフ 城井 俊子

No.278 高江ミズキ健康体操教室



9月11日(木) 高江中央1丁目公民館で278番目の教室開校となりました。
養成講座での公開講座、フレイル予防出張教室を経ての理想的な教室づくりです。
修了したてのメンバーでの取り組みに感謝ます。
地域の方々に喜んでいただき、健康な街づくりを !!



竹中判田地域包括
支援センター様



舟こぎ～～



開催場所 高江中央1丁目公民館
開催日時 第2.4木曜日 10時～
代表者 羽田 洋子
スタッフ 首藤 久恵 生野 芳美
矢野 富幸 二宮 正子
友成 道世 後藤 正子

No.279笑顔😊でハッピー健康館教室

10月7日(火)にいきいき健康館の新しい教室が開校しました！
最近修了したメンバー三人で、まだまだ勉強中で上手く出来ない事もありますが
笑顔😊とハッピーな気持ちを皆様に伝えてください💖



ハピネット体操 1.2.3.4.5～
健康音頭 ぱぱんがぱん🍌
頑張りすぎずがんばりました😊



上野ヶ丘地域包括
支援センターさん
ありがとうございました



開催場所 いきいき健康館
開催日時 第1. 3火曜日
10時～11時30分
代表者 本幡 ひとみ
スタッフ 遠藤 貴美
鹿野 一美



No.280 裏川団地教室

10月20日（月曜日）に280番目の教室が開きました。

代表者の佐田さんの熱心な呼びかけに、自治会の協力をいただきフレイル予防出張教室を開催後、無事に開校の運びとなりました。皆様に喜んでいただき、長く地域での健康づくり活動を続けてください。



代表者 佐田 信子

開催日時 第1.2.3.4月曜日
10時～11時30分
開催場所 裏川団地集会所



No.107 高崎教室いきいき健康教室

11月16日(日曜日)高崎公民館で行われた『高崎文化祭』に参加。

健康教室の宣伝とマツケンサンバ🎵を踊りました💖

アンコールがあり会場の人たちと一緒にマツケンサンバを👏

脳刺激運動の👊👐をみんなで楽しく😊 大活躍の健康教室のメンバーです



開催日時 第2・4金曜日 13時～

開催場所 高崎公民館



無理をしない 頑張りすぎない 心地よい加減で



マツケンサンバで

たのしく🎵

オレ!!

代表者	西田	由美
スタッフ	吉野	孝義
	古手川	恵美子
	佐藤	恵子

No.92 田尻教室🔔

開催日時 第1.3木曜日午後1時30分～3時
場所 田尻公民館

12月18日(木) 大分市医師会看護学校の実習として田尻教室に参加していただきました。
体操後お楽しみのクリスマスコンサートで鈴をならしながらマンドリンとギター🎸を満喫しました。歌を歌いながらの手話👏や手遊びなど楽しい時間を過ごしました🔔



クリスマス🎄コンサート



萌香



手のひらを太陽に
すかしてみればー♪



教室代表者 森 徳光
スタッフ 幸重 治美

学生さんの真剣な取り組みの様子👏🔔ガンバレ

No.79 国分新町健康づくり教室



令和7年12月18日、大分市医師会看護専門学校の学生さんが地域・在宅看護論演習のために教室に参加しました。当日は、クリスマス会ということもあり、ゲームやダンスなどを楽しみながら、学生さん達とも交流をし、楽しく充実した時間を過ごしました♪



♪じゃんけんゲーム 🖐️ 🖐️ 🖐️



教室参加者の指導のもとみんなでダンス！！

とっても素敵❤️🔔🔔



開催日時 第1・2・3木曜日

10:00~11:30

開催場所 国分新町公民館

代表者 阿部 美佐子

スタッフ 森 徳光 幸重 治美

吉野 栄子

No.57 中山教室

開催日時 毎週木曜日
開催場所 中山公民館

10:30～12:00



看護学生さん達とジャンケン



12月18日(木)大分市医師会看護
専門学校の地域在宅看護論演習として
中山教室に学生達が参加しました。
終始笑いがいっぱいの時間でした 😊

中山教室は地域で代表者が引き継ぎ
16年続いている教室です。
参加者の皆様も毎週楽しみにされている
様子でした。

これからも長く長く地域の健康づく
りに取り組んでください💖



みんなでラジオ体操 🎵



タオル体操でしっかり背のび

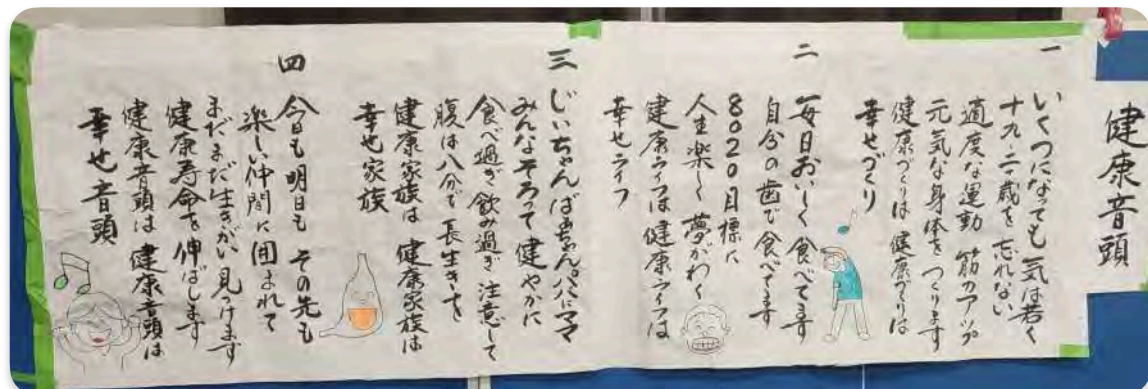


筋力アップ



教室代表者
武生 恵子

No.274 パークヒルズふれあい健康くらぶ



12月25日(木)に看護学生(4人)の方々が研修のため当教室の活動に参加されました。最初は緊張気味な学生さん達もリーダーの内田さん以下、スタッフの楽しい演出ですぐに緊張の輪がとけ楽しく交流ができていました。

最後の意見交換の場では学生さんから活発に質問があり、とても内容の濃い充実した一日でした。
(事務局 和田)



開催日	第2・4木曜日	開催場所	パークヒルズ久保山公民館
代表者	内田 孝久		
スタッフ	安部 幸恵 山口 恭子 高橋 清美 内田 智代		

●No.47 西原運動教室●

1月8日(木)に西原運動教室にお伺いしました。
男性4人を含めた全員の参加でした。ラジオ体操の歌から始まりみんなの体操、ラジオ体操、
脳トレ、筋力アップ👆、歌と盛りだくさんの内容でした。タオル体操の成果でみなさん握力
アップ👆 とても明るく元気いっぱいみなさんでした😄
これからも楽しく長く続けてください!!



第20回大分県地域福祉推進大会
大分県知事賞
『明るい高年賞』受賞
三浦 清一様(93歳)



毎回教室に参加
仲間に囲まれて
元気いっぱいの
三浦さんです💕



開催日 毎月 1・2・3・4木曜日
開催場所 西原公民館
開催時間 10時～11時

代表者 井町 琴美
スタッフ 加藤 典子