

Try3



インタビュー（川柳チャレンジ）

よろしく
お願いします

アンケート

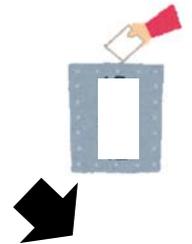
健康のために工夫していることなどありますか？
皆様の気持ちや意見をお届けください♪

次のページの桜の花に今のお気持ちを、色紙には川柳を…、裏のアンケートなど協力をお願いします！桜の木にして掲示します🌸

★回収方法

①回収箱…戸田市内に回収箱を設置します。

*設置場所は、右ページ下です



②郵送…下記住所まで送ってください。



〒335-0026 戸田市新曽南3-1-5新曽南庁舎4階
新曽地域包括支援センター
(生活支援コーディネーター)

★締切日…令和3年3月中旬

★ボランティア募集…掲示などのお手伝いをしてくださる方を募集します。ご希望の方は生活支援コーディネーターまでご連絡ください。

☎048-444-0500

★掲示について…4月、5月頃、戸田市役所2階 ロビーの予定

皆様の意見で満開の桜を

咲かせましょう



生活支援コーディネーターからお知らせ



コーディネーターは皆様の地域活動を応援します。
一緒に活動を始めてみませんか？

問合せ 048-444-0500 (生活支援コーディネーター)

テーマ 「私の過ごし方」

～ コロナに負けず、私はこうやって過ごしていたよ！！ ～

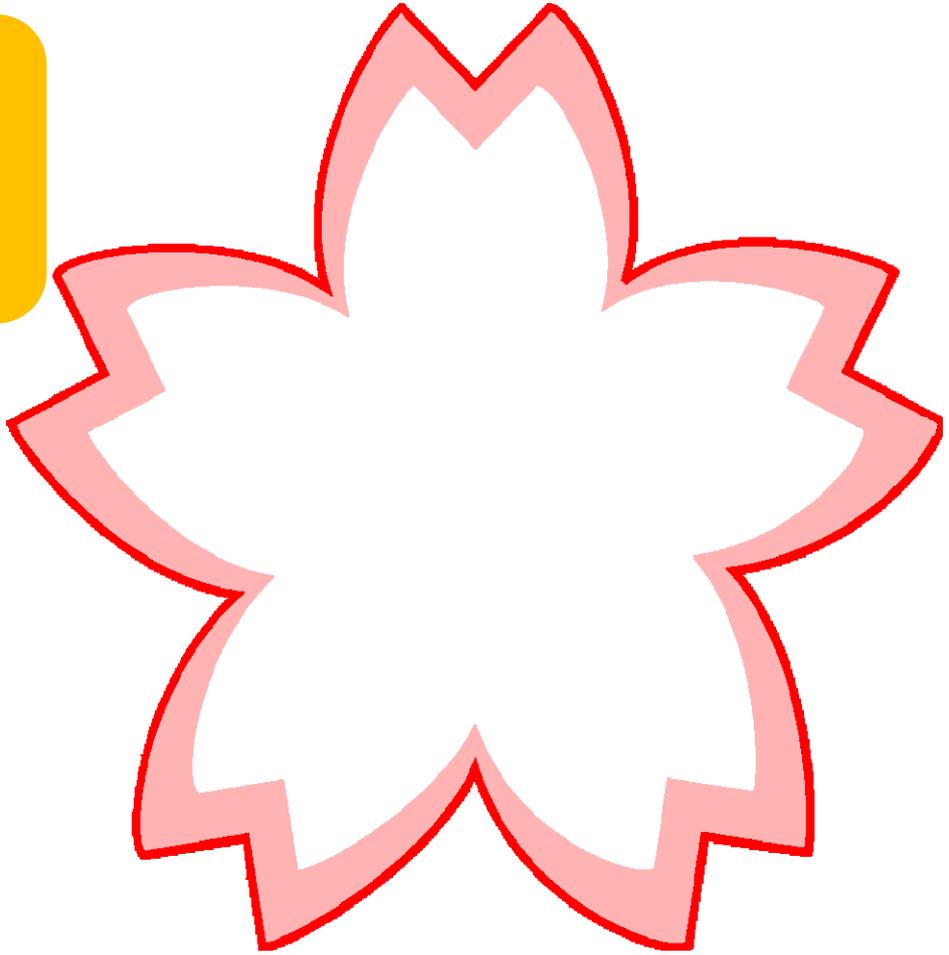


フム

フム...

川柳

思ったことを
五・七・五に
したためてみよう



**みなさんの声が
さくらの木にいます**

**さくらの木を
咲かせましょう**

回収ボックス
設置場所

わく！
わく！！



戸田市長寿介護課（2階5番窓口前）
市立地域包括支援センター・新曽地域包括支援センター
中央地域包括支援センター・東部地域包括支援センター
戸田市社会福祉協議会（福祉保健センター内）
西部福祉センター・新曽福祉センター・東部福祉センター
コンパル・さくらパル・あいパル・心身障害者福祉センター

Try2

ラジオ体操



~1日わずか3分で 若返り!!~

6つの効果

骨粗鬆症の予防

首、肩こり、腰痛予防

ダイエット

活動力の向上

血管年齢の若返り

認知症予防・維持・改善

ポイント!

継続は力なり!

①呼吸はしながら...

②指先までしっかり伸ばす

③動かしている筋肉に集中を!

メリハリもって!

ラジオ体操って
実はすごい!

13種類のエクササイズ
使う筋肉 400箇所!
ご当地版ラジオ体操あり!
(津軽弁版など)

ラジオ体操の歴史

昭和3年から93年の歴史!

ラジオ体操第3もあった

昭和26年から現在の形になった

今は、なんと三代目!



市内 **8** か所で実施

新たな活動も **大歓迎!!**

問合せ
生活支援コーディネーター
☎ 048-444-0500