

スペシャル版

磯子地区保健活動推進員企画 体力測定と盆ダンス

ふれあい体操

日時 令和8年9月19日(土曜日) 10:00~11:50

(受付9時50分) 自由参加

場所 磯子地区センター 体育館

持ち物 運動しやすい靴・タオル・飲料水

第1部 10:00~10:50 自分の体力を「見える化」

筋力や柔軟性のバランスが明確になり、ロコモ(運動器症候群)や転倒のリスクを予防します。

測定内容: 握力・開眼片足立ち・10回椅子座り立ち・5m 歩行・棒反応

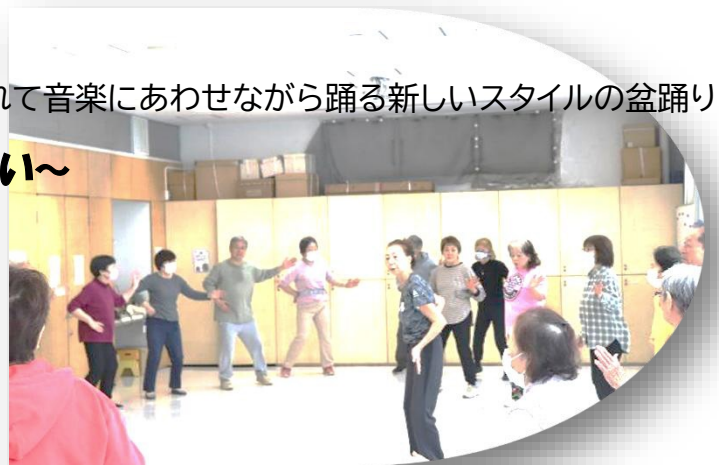
第2部 11:00~11:50 ふれあい体操盆ダンス

Bon dance

盆ダンスは、ディスコ曲やアニメ演歌などを取り入れて音楽にあわせながら踊る新しいスタイルの盆踊り

~盆ダンスを覚えたい方気軽にご参加ください~

- ① バハマハマ
- ② 河内男節
- ③ まつの木小唄
- ④ ダンシングヒーロー
- ⑤ 恋するフォーチュンクッキー



磯子地区保健活動推進員会よりお知らせ

例年9月と3月の第3土曜日に磯子センター体育館におきまして、山本美智子先生の「健康体操」を開催していましたが、今年度より諸事情で中止とさせていただくこととなりました。ご参加を楽しみにされていた皆様には、何卒、ご理解とご了承を賜りますようお願い申し上げます。なお、保健活動推進員会では、これまでの9月と3月に磯子センター体育館で、体力測定と盆ダンスを企画し、磯子地区の皆様の健康づくりを推進していきたいと思っております。どうぞ親子連れの若い世代から高齢者の方、盆ダンスを覚えたい方など気軽にご参加ください。

【協力】 磯子地区社会福祉協議会