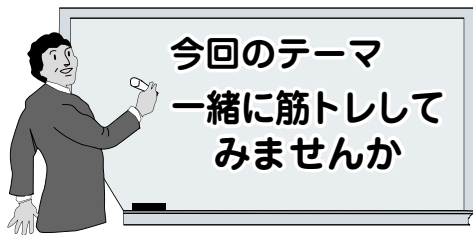
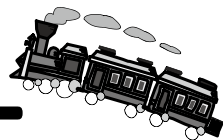


高齢者の暮らしを応援!

# 有田川町地域包括支援センター



今回のテーマ  
一緒に筋トレして  
みませんか

地域包括支援センターは、高齢者や  
その家族の方の相談に応じています。  
最寄の事業所にご連絡ください。



32-5102 (金屋庁舎)  
25-1269 (清水行政局内)

## “わかやまシニアエクササイズ” 交流会実施!!

秋晴れの10月30日に、和歌山シニアエクササイズの参加者140人で“高野山ウォーキング”に行ってきました!! 吉備地区、金屋地区、清水地区からそれぞれ大型バスに乗り、色づき始めた紅葉を見ながら高野山の奥の院ウォーキングをおこないました。森林浴を楽しみながらみんなで歩き、日頃の筋トレの成果を実感したり他の地区のグループの方々との交流を深める機会となりました。今後も町内の和歌山シニアエクササイズ参加者が増え、このような楽しい交流会を定期的におこなっていきたくて考えています。

自分のペースで  
ウォーキングを楽  
しました!



お参りも  
忘れずに



高野山の  
みごとな紅葉!



昼食はみんなで精進料理  
をいただきました! 運動の  
後の食事はおいしい!!



ちよっ  
と一服~

和歌山シニアエクササイズで筋トレをおこなうと・・・

体の健康はもちろん! 若さを保ち! 気持ちも明るく!

いつまでも自分の好きなことを続けられる! など良いことづくし

## ~和歌山シニアエクササイズ参加者募集中!~

エクササイズにご関心のある方は地域包括支援センターまで



### ぴありんくる

■日時 1月20日(月)  
10:30~12:00頃  
■場所 金屋文化保健センター

『ぴありんくる』は認知症の方を介護している家族さんと本人さんの集まりの場です。

