

みんなでつくる大船渡

市民活動の輪

—第64回—



サークル「気楽会」

気楽会は、介護老人保健施設気仙苑を会場に行われていた、市の健康運動教室に参加した市民有志が、運動を続けることで体力低下予防や、仲間づくりを目的として、平成29年に結成しました。

■サークルの概要

毎週金曜日の午前10時から正午まで、市内の公共施設を会場に活動をしています。



いすを使った健康体操

65歳以上の運動機能に不安がある（腰、ひじ、ひざなどが痛い）人は、ぜひ参加ください。

■活動内容

・理学療法士が考案した、「サーキットメニュー」を用いて、ストレッチメニューから、筋力強化メニューへと進んでいきます。

いすを使い、誰でもできる運動なので、無理なく実践できます。

・月1回、気仙苑からリハビリテーション専門職員を派遣いただき、生活に役立つ運動を、笑いを交えながら分かりやすく指導いただいています。

・お花見や忘年会などを行い、会員同士の交流を深めています。

市は、共に協働するまちづくりを目指しています。

このコーナーでは、大船渡市民活動支援センターの協力のもと、市内の市民活動団体やイベント情報などを紹介します。第64回は、サークル「気楽会」の紹介です。



理学療法士による指導

■メンバーから一言

みんなで楽しく運動機能の維持と、会員とのコミュニケーションを大事にしています。

見学もできますので、お気軽に問い合わせください。

▽問い合わせ先

大船渡市民活動支援センター

☎④702

市民活動インフォメーション

みんなで一緒に学ぼう会 大船渡市市民活動支援センターってどんなところ？ ～その64～

「そもそも市民活動って何？」「市民活動支援センターはどんなところで何をしているの？」など疑問を持つ人は多いのではないのでしょうか。

本センターの活用方法を知っていただくことで、個人・団体の市民活動が意欲的、活発になるよう、センターの理解を深めていただく場を設けます。

これから市民活動を始めたい人、市民活動に興味のある人、市民活動を行っている人など、どなたでも参加できますので、お気軽に申し込みください。

▷日時＝8月28日(水)

▷時間＝午後1時30分～3時30分

▷会場＝大船渡市市民活動支援センター（サン・リア2階）

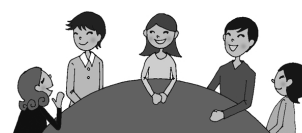
▷内容

- ・市民活動とは
- ・大船渡市市民活動支援センターの役割
- ・大船渡市市民活動支援センター活用法

▷申込方法＝前日までに電話で申し込みください。

▷参加料＝無料

▷申込先／問い合わせ先
大船渡市市民活動支援センター（☎④702）



■大船渡市市民活動支援センター ※フェイスブック、ブログ、ツイッターを随時更新中

▷所在地＝盛町字町10-11(サン・リア2階) ▷電話＝④702 ▷Eメール＝shimin@ofunatocity.jp

▷時間＝午前10時～午後6時【月～金曜日(祝日を除く)】 ▷ホームページ＝http://ofunatocity.com/