



# 高陽西支部 だより

支部長 土井 靖子 845-8078  
健康まちづくりセンター(坂本) 879-8124

遅い秋がようやくやって来ました。色づいた紅葉を見ると日本の秋は本当に美しいと思います。地震や豪雨災害、地球は「沸騰している」といわれた程の酷暑も去り、気がつけば後2ヶ月で今年も終わります。

街は美しい年末のイルミネーションに輝きはじめます。色々あったけど明るい気持ちで「今日が一番若い」の精神で通してみてもう良いでしょう。

## 第4回歴史ウォーキング

秋も深まり体を動かす良い季節になりました。

今回は広島城公園の紅葉をめぐるたいと思います。桜や楓の紅葉が見頃だと思います。築城400年を迎える広島城の周りは今年サッカー場「ピースウィング」が完成してまわりの再開発で美しい公園もあります。絵画が好きな方には広島美術館もあります。

秋の一日、変わらない広島を、変化する広島をゆっくり散策しましょう。

尚、広島城、ピースウィング、広島美術館には個人で入場してください。

日時：2024年11月29日（金） 10：00集合 ※雨天中止  
集合場所：基町バス停（白島バス停の次） 役員が待っています。  
持ち物：帽子、飲み物、汗拭き ※休憩時のお菓子は用意します。



## SAKAMO式こけんよ体操好評です！！

10月より「SAKAMO式こけんよ体操」を始めましたが、大変好評で毎回参加者が増え組合員ルームあすなろでは手狭となりました。

そこで1月よりCOOP高陽店でも始める準備をしています。但し、COOP高陽店は会場の都合により毎週ではなく不定期開催となります。詳しくは次回の「高陽西だより」でお知らせします。「SAKAMO式こけんよ体操」はほとんどが椅子に座ってする体操でどなたでもできます。最後の「365歩のマーチ」のダンスは皆でおどり楽しいですよ。笑顔になります！

日時：2025年（令和7年）1月15日 10：00～ 場所：COOP高陽店会議室  
募集定員15名 ※定員に届き次第受付終了  
申し込み先：健康まちづくりセンター 879-8124

# こけんよ 体操

参加者  
募集



講師：坂本貴志  
理学療法士  
脳卒中認定理学療法士  
回復期セラピスト  
マネージャー

転倒はとても身近な問題です。足の指からはじまり全身を動かすこけんよ体操で、楽しく転倒予防しませんか？

不要なテレビやDVDプレイヤーはありませんか？

もしあれば健康まちづくりセンターまで一報ください！