



1月は測定会でした

1月14日、今年最初の「こけんよ体操」は6か月の測定会でした。「バランス、柔軟性、筋力測定」結果は「体操」を毎週実施、月2回実施の順に結果がよく、月1回でも効果があるそうです。継続が大切ですね。ご家庭でもぼちぼち実施していきましょう！



一人ずつ測定。結果はいかが？
転ばない足腰を！

**あなたもぜひ
ご参加を！**

*第2水曜日10時～ *場所：古市集会所

講師より、「体操」バージョンアップ予定！
乞うご期待！

☆2月は祝日のためお休み。次は3月11日です

ごあんない

「健康教室」

○今回のテーマ：

「運動と健康～呼吸・血流が変わる仕組みを学ぼう～」

○講師：広島共立病院 リハビリテーション科
理学療法士 市川 勇祐 氏 鈴木 彩 氏

○日時 2026年3月28日（土）14時～

○場所 安佐南区総合福祉センター
6階大会議室
(安佐南区中須1丁目38-13)

2月はお休みです

○参加費 無料

○参加対象 地域住民のみなさま

良い年でありますよう！

とんど焼きが行われました

古市にお住いの皆さん、お正月はいかがでしたか？暖冬かと思えば、積雪の日もあり、寒暖差が大きい日々です。

1月11日(日)恒例の古市とんどが行われ、多くの人が集まりました。バケツリレーの催しやぜんざい、豚汁などがふるまわれました。

風があり雪もちらつく中、火は勢いよく天に昇っていききました。今年は(も?)いいことあるかな? 今回もお世話いただいた皆様、ありがとうございました。



ピンポンしませんか?

◇2/6(金) 13:30~15:30

毎月第一金曜

◇場所:ほっこり



1月の健康教室は共立病院・吉國医師の「带状疱疹」でした。带状疱疹とは、なぜ発症するか、またワクチン接種についてお話されました。ワクチンは2種類・・・「生ワクチン」、「組み換えワクチン」がある。後者は2回接種。ワクチンの効果、注意点など話されました。年齢により市より接種券が届くのでご利用を！