



みんなでやろう『むらかみ体操』

～いつまでも笑顔で元気に暮らしていけるように～

市では昨年『むらかみ体操』DVDを作成し、各地域の転倒予防教室や希望のあった地域のお茶の間などに配布しました。

この体操は市内の介護施設や病院、大学などのリハビリ専門職の方々に、気軽に効果的にできる体操を考案していただいたもので、約10分でストレッチや筋力強化、口腔体操などができるようになっています。

転倒予防教室では、初めは教室の指導士から声を掛けてもらいながら行っていましたが、現在は練習日にDVDを見ながら自主的に体操をしています。参加者からは「無理せず少しずつやっています」「立って行うといい運動になりますね」などの声が聞かれています。

市のホームページでもむらかみ体操の動画を配信していますので、活用して、積極的に健康づくりをしていきましょう。



◀町内の転倒予防教室での様子

DVDの配布を希望される町内・団体はご連絡ください(各町内・団体1枚限定)



●問い合わせ 介護高齢課地域包括支援センター ☎53-2111 (内線3432)

鉄人募集

—ITUトライアスロンアジアカップ(2019/村上)—

2019村上・笹川流れ国際トライアスロン参加者募集

- と き 9月15日(日)
- 競技内容 トライアスロン・スタンダードディスタンス (スイム1.5Km バイク40Km ラン10Km)
- 参加資格 下記条件を全て満たす人
 - ①2019年度公益社団法人日本トライアスロン連合 (JTU) 会員登録者
 - ②2019年12月31日現在18歳以上で、制限時間内 (総合4時間) に完走できる人
- 参加費 エイジ部門 (男・女) : 2万円
リレー部門 (2~3人1組) : 3万6千円
- 申込期限 5月31日(金)
※先着順 (定員になり次第終了します)
- 募集人数 エイジ部門 (男・女) : 1,000人
リレー部門 : 30組
- 申込方法 インターネット「ローソンエントリー」
- 詳細は大会ホームページをご覧ください。



大会ボランティア募集

ご協力いただける個人または団体は、大会実行委員会へご連絡ください。

●問い合わせ 大会実行委員会事務局 (クリエート村上2階) ☎53-3399 メール : triathlon@iwafune.ne.jp