

親子一緒に気軽に始められるスポーツ

公式ワナゲ



ワナゲ台の貸出しもできます!

お問い合わせ先：
芦屋市スポーツ推進課
TEL：0797-22-7910
FAX：0797-22-1633

どんなスポーツ?

1～9の数字が振られた3×3の台に輪を投げ、入った本数等によって加算される点数で競います。
場所を取らず、また性別・年齢関係なく楽しめることが特徴です。

参加者の声...

ワナゲはほとんどの人が知っているので、とても気軽に始めることができます。
個人戦でもチーム戦でも盛り上がるので、一人で黙々とがんばりたい人もチームで楽しみたい人にもお勧めです。

高齢の方を中心に人気上昇中

マグダーツ



お問い合わせ先：
芦屋市老人クラブ連合会
TEL：0797-32-7558

どんなスポーツ?

矢にマグネットが入っており、張り付いた点数の合計点で競います。
真ん中の点数が高いのはもちろんですが、ボードの箇所それぞれに点数が配分されています。
マグネットなので、ケガをする可能性が低く、足腰が弱い方も楽しめるスポーツです。

参加者の声...

マグダーツは投げる位置から動くことがなく、足が弱くても他の人と一緒に楽しめるので、よく参加します。矢にマグネットが入っているので力が弱くても無理なく参加できて、子どもと一緒に遊べるし、場所も取らないので、家庭でもできるのではないかと思います。

こんな運動もいかがですか？



ノルディックウォーキング

どんなスポーツ？



2本のポールを持って歩きます。膝や腰に不安のある方も、上半身の筋肉を積極的に使う全身運動となり、バランスの良いウォーキングができます。

また、運動量やエネルギー消費が高く、歩幅が広がり姿勢の改善が期待できます！

気持ち良く楽しく歩けるので仲間づくりに最適です。

お問い合わせ先：090-1248-0982(藤川 真司さん)

グラウンドゴルフ

どんなスポーツ？



所定のボールをホールポストに入り、静止した状態の「トマリ」までの打数を競います。

ホールポストは動かすことができ、広い空間であれば、どこでもできるのが特徴です。

お問い合わせ先：芦屋市グラウンドゴルフ協会

TEL：0797-23-5147(佐藤 義和さん)

ホームページ：<https://ashiya-gga.jimdo.com/>

介護予防センター（保健福祉センター2階）

高齢者にいきいきと充実した生活を送っていただくことを目的とした介護予防の拠点です。



◆自分のペースで！
ご利用者個々のペースで身体を動かしていただける運動器具(自転車、ウォーキング、油圧抵抗など)をお使いいただけます。

◆みんなで一緒に！
インストラクターを中心に、参加者同士が一体感を感じられるグループエクササイズを週に24本提供しております。週間予定表は以下のサイトで閲覧できます。

<http://www.ashiya-taikyo.jp/index.html>

◆自身への気づき！
皆様自身がお持ちの多くの可能性(動作改善、疼痛緩和、脳力アップなど)を感じていただけます。

お問い合わせ先：

介護予防センター 0797-31-0628

第7回あしや保健福祉フェア「地域福祉アクションアワードvol.2」を開催

平成28年7月23日(土)に第7回あしや保健福祉フェアが開催されました。
昨年同様、地域福祉アクションアワードvol.2を開催しました。今回は地域活動だけでなく、
広く地域福祉を推進する活動を行った方や団体にも発表をいただき、表彰を行いました。



若葉町7番自治会
足立 裕一さん



打出いこいの場 まごのて
井垣 真由美さん、西村 京さん
西村 敬子さん



芦屋大学
島田 穰さん、榎本 美穂さん



落語「禁酒関所」
半丸亭寿近 さん



ひとりー役の取組発表



手話体験

キラッとプロジェクトが「いのちまもるわたしノート」を作成しました。



キラッとプロジェクトとは、高齢者も子どもも、障がいのある人も誰もが、日常の暮らしに必要な情報を様々なかたちで伝えるために発足したプロジェクトです。

日常の生活の中で、「もしものこと」があったとき、自分のことを周りの方に伝えるお手伝いができるよう、願いを込めて作成しました。

関心のある方は市役所地域福祉課(TEL38-2040/FAX38-2060)までご連絡ください。

編集後記

第7号では「地域で健康に暮らすために必要なものって何だろう?」という話題から、「運動」をテーマに取り上げました。運動することは体に良いだけでなく、仲間とともに行動することで心にも良い影響があります。

今回の記事で、日頃の生活の中で楽しく取り組める運動が見つかるきっかけになりましたら幸いです。

第2次地域福祉計画の推進期間満了に伴い、今号で現在の編集メンバーは役目を終えることとなりますが、新たにスタートする第3次地域

福祉計画を推進するため、今後も様々な情報をわかりやすく発信していきます。

地域福祉アクションプログラム推進協議会

TEL (0797) 38-2040

FAX (0797) 38-2060

メールアドレス jouhou@ashiya-action.org

みなさんの声
お待ちしております!