



市内では介護予防活動の取り組みとして、体操や脳活ゲームなどの活動が行われています。  
この日は、複数の参加者がパラバルーンという大きな円形の布を囲み、  
力を合わせてポケットに入れたボールの得点を競い合いました。  
定期的な活動の参加で地域のつながりができ、安心感や脳への刺激になります。  
さまざまな取り組みについて2、3ページをご覧ください。

**P2~3** 100歳でも動ける体をめざそう！

