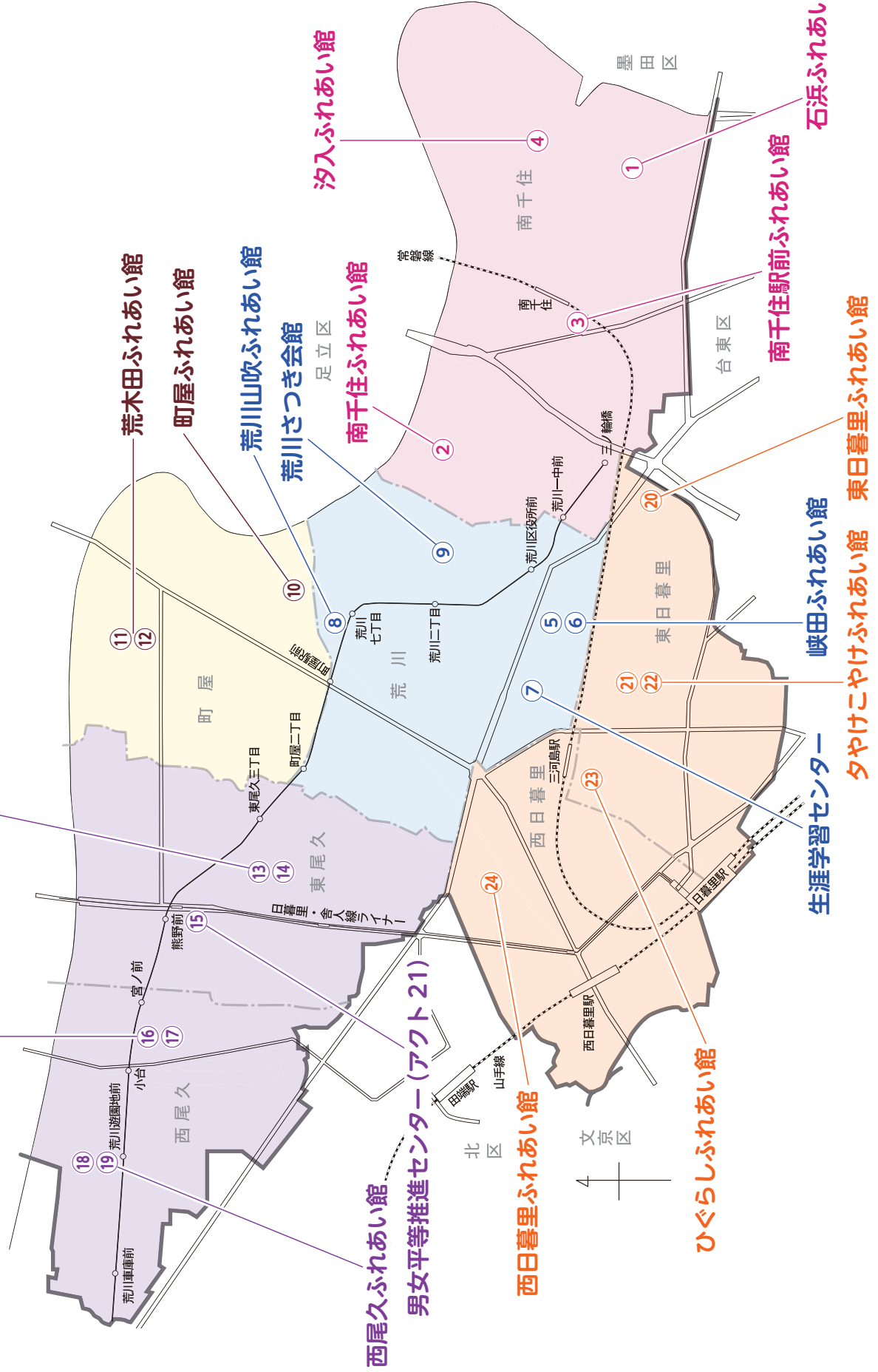


令和4年度 荒川ころばん体操会場マップ

※時間等、詳細は本誌9ページ以降を参照してください。

尾久ふれあい館
東尾久本町通りふれあい館
尾久ふれあい館
荒川ころばん



編集後記

「荒川ころばん体操」は、地域の皆様に愛され、区の代表的な健康づくり事業として発展し、おかげさまで20年を迎えました。近年は、新型コロナウイルス感染症流行により、体操の休止と再開を繰り返す厳しい状況ではありますが、高齢者のフレイルを少しでも防ぎたいと願い、ころばん体操リーダーの皆様とともに、体操の継続に全力を尽くしているところです。

このような状況において、今回、20年間の荒川ころばん体操の歩みを振り返り、また、今まで以上に地域の皆様に、この体操が広がっていくことを願ってこの冊子を作成しました。

荒川ころばん体操は、コツコツ続けることで、効果が得られる体操です。皆様の健やかな暮らしの足掛かりとして、ぜひ荒川ころばん体操を体験してみてください。

また、高齢期に入った親の健康や介護を心配する40代、50代の皆様は、親御さんがいつまでも元気で自立した日々を送る一つのツールとして、この体操をお勧めいただければ幸いです。

荒川が笑顔あふれる元気な街であり続けられますように…。

なお、本記念誌を作成するにあたっては、多くの皆様方のあたたかいお力添えをいただきました。この場を借りて深く感謝いたします。ありがとうございました。

- ・荒川ころばん体操リーダー及び参加者の皆様
- ・自主会場代表&リーダーの皆様
- ・各地域包括支援センター職員の皆様
- ・ころばん体操会場の施設職員の皆様
- ・本記念誌タイトルに応募してくださった皆様

編集スタッフ一同

令和4年11月発行

登録(04)0066号

荒川ころばん体操20周年記念誌

明日へつなごう！元気と笑顔

編集・発行

荒川区健康推進課

〒116-8507 荒川区荒川2-11-1 がん予防・健康づくりセンター

☎03-3802-3111 内線432

無断転載・複製を禁ず © 荒川区 2022.11