

おちあいだより

落合第二地区

題字は、落合地区在住
の三輪良子さんの
和紙貼り絵です。

しんじゅく100トレで心も身体も元気に！

今回は落合第二地区で、しんじゅく100トレの体操を行っている団体
「みんな」をご紹介します。

「みんな」は落合第二地区 民生委員・児童委員の有志メンバーが、昨年11月に立ち上げた団体です。始めたきっかけは、私自身のやってみよう！という思いからでした。

実際に活動を始めると、身体機能を維持・向上する以外にも、活動後に仲間と食事をしたり話すことで、心も身体も元気になります♪



代表の吉野民生委員・児童委員

毎月第二・第四金曜日に落合第二地域センターで、民生委員・児童委員OB等も含め、10名程度で楽しく活動を行っています♪



落合第二地域センターでの活動の様子

募集中！

今後は、地域住民の方にも健康づくりや人とのつながりをつくるきっかけにしてほしいとの思いから、毎月第一・第三金曜日午前10時～11時まで、新宿区立あゆみの家の一室を借り、活動日を増やしました。現在、こちらの参加者を募集しています。活動に興味がある方は、ぜひ新宿社協へご相談ください！

新宿区オリジナル筋力トレーニング

「しんじゅく100トレ」って？

- ・加齢により低下しやすい筋力を効果的にアップする全10種類の筋トレ
 - ・週1～2回で十分な効果！
 - ・元気な方から体力に自信のない方まで、体力に合わせて取り組める
 - ・DVDを見ながら簡単にできる
 - ・専用の重り（11段階に調整可能）を使用
- ～区のホームページより引用～

https://www.city.shinjuku.lg.jp/kenkou/kenko01_002245.html

高田馬場事務所

【場所】新宿区高田馬場1-17-20
【開所時間】月～土曜日
8時30分～17時
【TEL】03-5273-9191
【FAX】03-5273-3082

※ボランティア相談日：火・土曜日

落合第二ボランティアコーナー

【場所】新宿区中落合4-17-13
落合第二特別出張所内
【開所時間】月～金曜日
10時～17時
(12時～13時を除く)

【TEL/FAX】03-3952-1080

地区支援担当より

落合第二地区の担当は今成、武中です。
落合第二ボランティアコーナーは多田が担当しています。ボランティアコーナーにもお気軽にお立ち寄りください。次回は若松町地区と落合第一地区です。

ボランティア募集情報はホームページに掲載しています。
ボランティアに関するご相談は上記窓口へお問合せください。

「地区情報紙」は、環境に配慮したインクを使用しています。



新宿社協公式SNS

facebook twitter youtube LINE

