



## お世話になっている「自分の🌸」さがし

### ～ 自立体力全国検定 ～

起きてから寝るまでの一日のからだの動きをみてみよう

日時 令和7年6月12日(木) 午前の部 午前10時00分から  
午後部 午後1時30分から

会場 加茂市民体育館

講師 県老人クラブ連合会 田巻 香苗 様 長澤 真由美 様

#### 日程

○ 開会のあいさつ 加茂市老人クラブ連合会会長 小柳 昌影(午前)  
// 理事 坂井 正夫(午後)

○ 自立体力全国検定会

- ・講師あいさつ ..... 素晴らしい笑顔と声で
- ・検定会の進め方の説明 ..... グループに分けます

◆一日の生活で大切な体の動きにかかわる「4つの検定」をします

○ 感想発表 参加会員のみなさま

○ 閉会のあいさつ 加茂市老人クラブ連合会評議員 鶴巻 喜久雄(午前)  
// 監事 外山 重夫(午後)

## 4つの検定内容のねらいがわかりますか

いずれも、日常生活をする上で大事な動きにかかわるものです

検定を通し、「自分のからだの🌸(よいところ)」をたくさんみつけましょう

「🌸がない」という人は、「これからのめあて」をもちましょう

※9月以降の講座等を楽しみながら参加して、お世話になっている

「自分のからだの🌸」を増やしていきませんか



## 9月以降の講座など

9月…健康体操(転倒予防を中心に ツボ・お灸指導もありますよ)

親善スポーツ大会(体を笑顔に!)

10月…あかりば(みんなとワイワイ、加茂和紙と光で作品づくりを!)

11月…押し絵(ハサミとボンドで、来年の干支かざりをつくろう)

健康体操(9月のつづきをします)

※8月後半に詳しいご案内を送ります



こころとからだにプレゼント