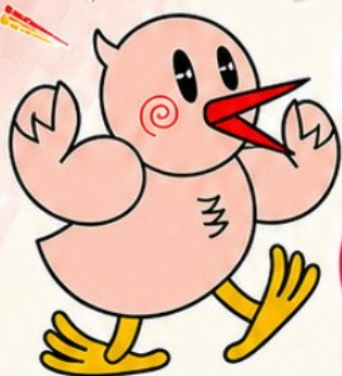


心も体もリフレッシュ! みんなで元気に!



のすっこ体操 交流大会



地域で楽しく続けている「のすっこ体操」の参加団体が一堂に会し、体操を通じて交流を深めるイベントです。

健康づくりや地域活動の輪を広げながら、
元気な鴻巣市をみんなで発信しましょう。

初めての方も
大歓迎!

サポーターが補助
しますので、安心して
ご参加ください。



日時

令和8年11月9日(月)
受付 10:00~
10:30~12:00



会場

コスモスアリーナふきあげ
(鴻巣市明用636-1)



参加費

無料



どなたでもご参加いただけます!
(当日参加OK)

プログラム(予定)

- 1 開会・オリエンテーション
- 2 のすっこ体操
- 3 交流タイム
(団体紹介・情報交換)

当日は、体操の実施だけでなく、
普段の活動の様子や工夫を共有する
時間も設けます。

持ち物・服装



服装

動きやすい服装、
運動靴



飲み物

こまめに水分補給を
しましょう。

タオル



お持ちの方は
体操用のおもり



お持ちの方のみで
かまいません。

室内履き
(靴を入れる袋)



室内での運動に
ご協力ください。

⚠ 体調がすぐれない場合は参加をお控えください。体操中はこまめに水分補給をしましょう。

のすっこ体操とは

「のすっこ体操」は、全国で実施されている介護予防体操「いきいき100歳体操」をもとに、鴻巣市が独自にアレンジして作成した体操です。おもりを使った筋力運動を中心に、無理なく楽しく体を動かします。現在、市内各地域で38団体が継続的に活動しており、地域に根差した介護予防の取組として親しまれています。



交流会の目的

普段は各地域で活動している団体が集まり、体操を通じて交流することで、参加者同士のつながりを深めます。また、交流会の様子を通じて、健康づくりや地域活動が活発な「元気な鴻巣市」を広くアピールします。

お問い合わせ

鴻巣市 介護保険課

☎ 048-541-1321



SDGs 未来都市
KONOSU



ねんりんピック大会の
詳細についてはこちら
をご覧ください

健康 声磨き 講座

初心者大歓迎

のどと声を鍛えて、
毎日をもっと元気に!

令和8年

日時

11月8日(日)

受付 13:30~

14:00~15:30

会場

コスモスアリーナふきあげ

持ち物

室内履き
(靴を入れる袋)

参加申し込み
不要!

どなたでも
ご参加
いただけます!

声を磨くことは、健康を磨くこと!

こんな効果が
期待できます!

- ✓ 誤嚥予防・口腔機能の維持
- ✓ フレイル・認知症予防
- ✓ 気分の向上・リフレッシュ

「健康声磨き」とは?

呼吸法や発声法を改善するだけでなく、顔のたるみや歪み、姿勢の改善、誤えん性肺炎の予防や気分のリフレッシュなど、心と身体の健康に期待ができるトレーニングです。

声が出やすくなった!

むせなくなった!

昔のような
明るい声が戻った!

と、受講された皆さんが喜びです!

講座内容(例)

- ♪ 正しい呼吸法
- ♪ 発声法トレーニング
- ♪ 表情筋ストレッチ
- ♪ 脳トレ流音 等

日本声磨き普及協会の
講師が
楽しく丁寧に
指導します!



SDGs未来都市
KONOSU



ねんりんピック大会の
詳細についてはこちら
をご覧ください◀

お問い合わせ

鴻巣市 介護保険課

048-541-1321