

令和4年8月29日

報道機関各位

吉川市政策室主幹

新しいことを始めたい男性の皆さまへ  
**65歳以上の男性のための運動教室を開催します**

市では、高齢者の運動器の機能向上などを目的として、地域型介護予防教室や運動教室などを開催していますが、男性の参加率が非常に低い傾向にあります。

コロナ禍で外出や運動の機会が減っていることに加え、地域での活動についても男性の参加率は低い傾向にあるため、市ではおおむね65歳以上の男性にターゲットを絞り、「食べて運動する習慣づくり」をテーマに運動教室を開催します。

元気で健康な体を維持するため、運動と食べることについて楽しみながら学んでみませんか。そば打ち体験の講師には、市内外で活躍している吉川そば打ちめいじん会をお招きします。

**概要 「運動と健康」、「食と健康」を楽しむ2日間**

**1日目：「運動と健康」**

内容 日常的に続けられるトレーニングやストレッチを中心にした運動

日時 10月26日（水）午前10時～11時30分

場所 おあしすフィットネスルーム

持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物

**2日目：「食と健康」**

内容 そば打ち体験と栄養ミニ講座

日時 10月30日（日）午前9時45分～午後0時30分

場所 おあしす生活工房

持ち物 手拭き、エプロン、バンダナ、打ったそばを持ち帰るための容器

対象 市内在住のおおむね65歳以上の男性

定員 20人（先着順）

費用 無料

申し込み 9月26日（月）午前9時から

電話または直接、長寿支援課へ



昨年度の運動教室の様子

## 吉川そば打ちめいじん会

平成 11 年、市民交流センターおあしすのオープンと同時に、男性の自立を目的として有志 5～6 人で「年越しそばを打つ」ことを目標に活動を開始。今年で 24 年目を迎え、現在の会員は 20 人、講習生は約 40 人。地域貢献活動やボランティア活動も精力的に行っており、平成 21 年に埼玉県シラコバト賞を受賞している団体です。

月 3 回、日曜日に市民交流センターおあしすで活動しています。

### この件に関するお問合せ先

- お問合せ：健康長寿部 長寿支援課 ☎048・982・5118

記事提供：政策室 広聴広報担当 ☎048・982・5112