

# まち散歩 vol.5

～緑町編～ **しませんか？**

80代男性の方のお散歩コースに  
清智会記念病院の  
渡邊PT（理学療法士）が同行♪

御所水通り →

八王子実践  
高体育館

多摩職業能力開発  
センター八王子校

お寺で休憩  
眺めが最高！

緑町  
霊園

霊園の坂道を  
ゆっくり  
登ります♪

動物の  
足跡?!

ご友人と  
偶然遭遇♪

出発

下島商店

山田川

山田川を  
眺めながら  
一休み

所要時間 1時間  
(杖を付きながら  
休憩も入れて)  
約2500歩のコース

市の中心部から  
ほど近い場所なのに  
豊かな自然が  
残っています

ゴール

緑町東  
広場

お疲れ様  
でした

上り坂は体をやや前傾に、  
下り坂は前のめりになりすぎ  
ないように注意しましょう！(^\_^)

渡邊PT  
コメント

N

## NEW 地域の活動紹介

参加者  
募集中!

# 音楽 健康 体操

## ヘルシースマイル

音楽に合わせて  
楽しく体を  
動かしましょう  
立っても座っても  
できる体操です

歌いながら  
楽しく  
口腔ケア

音楽に  
合わせて  
ゲーム感覚で  
認知症予防

日時：毎月第4火曜10:00～11:00  
場所：子安市民センター（子安町2丁目6-1）  
参加費：500円 持物：飲物、フェイスタオル

**お申込み：☎080-5189-0239**

## お役立ち小物紹介

100円ショップ介護用品

# 杖ストラップ

ストラップを手首に通すと...

- ・物を取り出しやすい
- ・パタッと杖が倒れない

講師：川久保さゆり  
日本音楽健康協会認定  
音楽健康指導  
健康カラオケサポーター  
栄養アドバイザー