

Ritto

2017

3

みんなで健康!



特集 「いきいき活動」で介護予防

- ・ 転入・転出・転居に伴う臨時窓口を開設… P 8
- ・ 水道を大切に使いましょう …… P 9
- ・ 家庭ごみの減量や資源化にご協力ください… P10
- ・ 市長からのメッセージ …… P10
- ・ りっとう再発見
旧中島家が見た霊仙寺の歴史…… P12

5年前から続く赤坂自治会の「いきいき100歳体操」。だれでも気軽に参加できる環境で、地域の皆さんが筋力トレーニングにより、心地よい汗を流しています。

体操の時は真剣に、仲間との会話は笑顔で。約1時間の体操が終わる頃には、心も身体も軽やかになり、活動前よりもいきいきと。

ホームページアドレス

<http://www.city.ritto.shiga.jp/>



いっとう/栗東