

魅了 り盛況

のスタート
川青年会は、
ちまぼきを披
社会は、柔らか
話との声の掛
場を盛り上げ

た名護市の比
33)は「いろん
れて楽しかつ
うだった。

行委員会、共
市教育委員会、
会 オリオシ
年ネットワー
縄タイムス社。

者ら が抗議

東京・大阪

【名護市辺
会に合わせ20
集人会や市民
掛けで東京・
集会とテモが
身着る3000



「ロコモ体操」で体をほぐすパネリス
トや参加者=20日、浦添市・てだこホ
ール市民交流室

いすに座りながら脚を垂直に上げて10
秒キープする運動や、かかとの上げ下
ろしを音楽に合わせて行った。

浦添市が行っている介護予防事業の
紹介もあり、体験者が登壇してこれま
での取り組みと体力の変化を紹介し
た。

浦添で市民公開講座

手軽に体操 ロコモ防ぐ

第16回うらそえ市民公開講座「ロコモ
テイクブシンドロームってなあに？」
(主催・浦添市医師会、共催・沖縄タ
イムス社、浦添市)が20日、同市でだ
こホールで開かれた。年齢とともに骨
や関節、筋肉などの機能が徐々に衰え
ていくロコモテイクブシンドロームを予
防するため、手軽にできる体操を学ん
だ。(28日に特集面)

パネルディスカッションでは、浦添
総合病院健診センターで健康運動指導
士をしている仲真迅さんが運動を続け
るコツをアドバイス。自分のペースで
手軽にできるロコモ体操を紹介した。



避難対象
10人と1
所は津嘉山
対策本部は
校に置かれ

の立ち入り
で、現場か
午前9時か
発の処理作
の区画整理
45分から

南風原
23日不
避難

ハマスーキ・大城花咲爺会