

大口町コミュニティバス

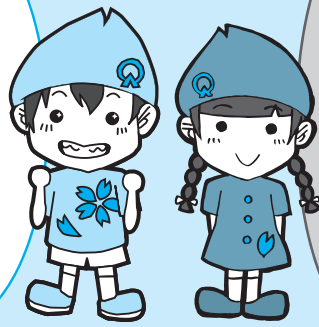
について
ご紹介します！

コミュニティバスサポート隊活動報告！！



- ① 大口町を知ろう！堀尾氏ゆかりの地をめぐるツアー
大口町をよりよく知るために、大口町の史跡と町内企業をコミュニティバスで巡るツアーの企画・実施
- ② ふれあいまつりに出展
子ども向けに輪投げゲーム、大人向けにアンケートを実施
- ③ バスデコレーション 季節に合わせて年4回実施
- ④ バス停調査 町内のバス停 111 基の設置状況の調査
- ⑤ コミバス運行状況確認
4 ルートのバスに実際に乗車し、運行状況の確認

今年度もバスを使いやすくするためにいろいろと活動する予定なんだって。



興味がある人は一緒に活動してみませんか？

コミュニティバスサポート隊はバスをより良くするために活動しております。メンバーを随時募集していますので気軽にお問い合わせください。

問合せ先 NPO法人まちなっと大口 月曜日から土曜日(祝日除く) 午前9時から午後5時 (正午から午後1時を除く)
☎22-6642 メール machinet@owari.ne.jp

回数券・一日乗車券販売場所
バス車内・喫茶ほほえみ・憩いの四季・御桜乃里
一期一会荘・さくら総合病院・大口町役場会計室

全路線1乗車
100円
小学生以下無料

健康文化センター

ほほえみプラザ通信

トレーニングセンター利用について

サルコペニアとは？

加齢と関連して筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下し内臓脂肪型肥満や糖尿病の発症リスクが高まる症候群です。若い人でも運動をおこなわず、食事制限中心の極端なダイエットをすると、筋肉量が減少し、サルコペニアになる可能性があります。

※最大下腿周径 男性 34cm以下 女性 33cm以下
< Kawakami et al.2015 より >

予防法 乳製品やお肉などの動物性蛋白質をしっかりと摂り、有酸素運動やスクワットなどの筋肉トレーニングを、無理のない範囲で長く続けることが大切です。

最大下腿周径
ふくらはぎの一番太い所



● リラクゼーションルーム

リラクゼーションルームでは、エステ・整膚・頭皮・KUQ・もみほぐしを、お得な料金でおこなっています。興味のある方はお問い合わせください。

2万人体力測定実施中

毎月第2水曜日は「体力測定の日」
今月は6月14日(水)に実施します(予約制)

- 時間
- ①午前 10時から
 - ②午前 11時から
 - ③午後 1時から
 - ④午後 2時から
 - ⑤午後 6時から
 - ⑥午後 7時から
- 場所
トレーニングセンター体力測定室 他



初めて利用・申込みされる方は初回登録が必要です。利用カードを作成しますので、顔写真(3cm×2.5cm)をお持ちください。(未成年の方は保護者の印鑑が必要です。)

ほほえみプラザ5階 トレーニングセンター
午前9時から午後9時
申込みおよび問合せ先 ☎94-0057

<http://www.oguchi-training.com/index.html>