



輝くまち みんなの知立

高齢者の皆さん必見！

健康づくりに「まちかど運動教室」をご活用ください！

地域で開催している「まちかど運動教室」をご存知でしょうか。

高齢者の皆さんを対象とした介護予防教室のことです。現在、市内の公民館を中心に20か所で開催しています。毎週1回1時間、筋力アップのトレーニングや認知症予防の運動プログラム(コグニサイズ)を実施しているほか、毎月腰痛や膝の痛みといった高齢者の皆さんが直面するテーマについて、予防のための体操や知識の提供を行っています。教室での運動は、椅子に座ったままでもできる内容になりますので、体力や足腰に少し不安のある方でもご参加いただけたと思います。開催日時、開催場所は市のホームページでご案内しています。参加無料、申込不要となっておりますので、ぜひ一度ご参加してみたいはいかがでしょうか。

また、自宅や好きな場所で気軽に参加したいという方向けに、オンラインでも介護予防の運動に取り組むことができるLINEも開設しています。理学療法士が監修した体操動画を、鍛えたい体の部位や運動の強さによって検索することができるので、自分に合った動画を見つけやすくなっています。

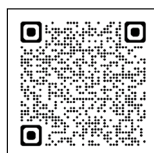
今回ご紹介した「まちかど運動教室」や「オンラインでの運動教室」の情報は下記二次元コードからご確認くださいませ。健康で元気な「100年を、もっと楽しく」を目指して、ぜひチャレンジしてみましょう！

知立市長 石川 智子

まちかど運動教室▶



オンラインでの運動教室▶



知立市制55周年トリビア

知立の“市章”をご存じですか？

昨年10月に開催された「子ども議会」において、中学生の方から以下のご提案をいただきました。

知立市の「市章」や「市の花」の認知度が低いため、市民の皆さんがより知立市に愛着をもてただけよう、日々の生活の中で目にする場所に設置してはどうか。

中学生と市の調査によると、まだまだ認知されていないことがわかりました。

「市章」や「市の花」のさらなる認知度アップを目指し、広報ちりゅうでは表紙と各ページ番号付近に市章を掲載！今後もあらゆる取組みの中で、「市章」や「市の花」をPRしていきます。

アンケート結果

1. 知立市の「市章」が思い浮かびますか？

思い浮かぶ **69%** 思い浮かばない・知らない **31%**

2. 「市章」は何をイメージしているか知っていますか？

知っている **65%** 知らない **35%**

3. かきつばたが咲く場所をご存じですか？

知っている **57%** 知らない **43%**

※1,2は知立市調べ。3は中学生調べ。



▲かきつばたが咲く場所



古くから交通の要衝として栄えた知立市の歴史と土地柄を表現し、「伊勢物語」で有名なかきつばたの花を図案化。

