

ピピカツフィットネス Lite にぜひご参加ください

問 保健センター ☎ 85-2555

ピピカツ事業の一環として、大人向け運動教室「ピピカツフィットネス Lite」を開催しています。

日時 日程は別表のとおり 午後6時30分から7時30分

場所 農村環境改善センター多目的ホール

講師 健康運動指導士 城野 翔平（元地域おこし協力隊）

持ち物 動きやすい服装、運動靴、タオル、ヨガマット、飲み物

申し込み・問い合わせ先 保健センターまたはピピカツフィットネス Lite 公式LINE



第1回ピピカツフィットネス Liteの様子

公式LINE

QRコード▶



別表

開催日	内容	開催日	内容
6月23日	転倒防止の下半身トレーニング	11月17日	足裏・足趾のエクササイズ&バランストレーニング
7月28日	スタミナアップ・サーキットトレーニング	12月8日	腰痛予防と改善トレーニング
8月25日	肩こりや肩の痛み予防と改善トレーニング	1月26日	全身の可動域向上エクササイズ&体組成・体力測定
9月15日	アニマルウォークで全身運動トレーニング	2月16日	運動性を高めるファンクショナルトレーニング
10月16日	膝の痛み予防と改善トレーニング	3月16日	全身の引き締めと代謝アップトレーニング

ぴっぷの和 椅子プロジェクト始動

問 比布産商(株) (担当：高木) ☎ 85-3024

生活助け合い協議会「ぴっぷの和」が、「椅子プロジェクト」に取り組んでいます。

椅子プロジェクトとは

町内を歩く人が気軽に一休みできる場所を町内につくることを目指し、地域資源を活用しながら椅子を製作・設置していく取り組みです。廃材や町に眠る資源を再活用することで、人と人とのつながりや、新たな憩いの場を生み出すことを目的としています。

試作品が完成しました

今回試作された椅子は、廃校となった蘭留小学校で使用されていた椅子と、比布町社会福祉協議会のスキー板リサイクル事業で保管されていたスキー板を再活用したものです。鮮やかに塗装されたスキー板を背もたれにあしらったデザインは、まさに「スキーといちごのまち」を体現する椅子となっています。

製作会・設置場所募集のお知らせ

8月9日(日)開催予定の「ぴっぷ夏祭り」では、椅子の製作会を予定しています。あわせて、椅子の設置場所も募集中です。町民の皆さん自身が椅子づくりに参加し、その輪が町全体へ広がっていくことを目指しています。



ぴっぷの和試作の様子



役場正面玄関に設置中

設置場所を募集しています。
「うちに置いてもいいよ」という方は、
お気軽にご連絡ください♪



生活支援コーディネーター 高木