

# おたっしや教室

昨年11月～12月にかけて

「おたっしや教室」が町内各地域で開かれました。

この教室は病気を予防し、老化のサインをいち早く発見し、適切な対策を行うことによって元気でイキイキした生活を維持することを目的としています。

参加者は介護予防健診表を使って身体虚弱、転倒などの危険性がないかをチェックし、握力や片足立ちなどの体力測定を行います。その後保健師の指導で、ストレッチや筋力トレーニングなど介護予防体操を行い、生活習慣病、高齢期からの老化予防、危険な老化のサインの早期発見・早期対処のためのポイントについて説明を受けました。



# モミジまつり

紅葉を満喫

昨年11月25日、第10回モミジまつりが田尻地区の鷺の川溪谷で開催され、参加者は地元ガイドの説明を聞きながら、片道2.5kmのコースを散策しました。多目的広場では、アマゴの塩焼きが振る舞われたほか、お茶席や地元のもみじグループによる食品バザー、餅まきが行われ賑わいました。



住民登録人口（平成18年12月1日）  
人口 11,496  
男 5,436 女 6,060 世帯数 4,165

編集/日高川町企画政策課  
〒649-1324 和歌山県日高郡日高川町土生160 TEL 0738-22-2418 FAX 0738-22-8779  
ホームページ http://www.town.hidakagawa.lg.jp