



国の特別天然記念物の渡り鳥・コウノトリが飛来しました。可児市の自然が気に入ったのでしょうか、くつろいだ様子を見せています。

心の風景

250



コウノトリ



今月の一枚

市は、高齢者による主体的な健康・生きがいづくりに取り組んでいます。

今年度、市の介護予防体操として「K(ケイ)体操」を考案しました。「簡単」「健康」「可児」の頭文字をとったK体操は、誰でもできる簡単な体操です。

10月18日に文化創造センター・アールで開催した健康フェアではK体操の体験会を行いました。肩を回したり膝を伸ばしたりする身体の運動のほか、合図に合わせて動きを変えるなど脳を活性化させる運動もあり、参加者はゲーム感覚で楽しみながら身体を動かすことができました。



K体操に取り組む参加者

広報かに No.802 2015年12月1日号

編集・発行／可児市役所 〒509-0292 岐阜県可児市広見一丁目1番地
☎(0574)②1111 ㊟(0574)⑥0345 URL <http://www.city.kani.lg.jp/>

市の人口 101,042人 (男/50,034人 女/51,008人) 世帯数 40,065世帯(11月1日現在)
(前月より82人増、72世帯増、昨年同月より106人増、470世帯増)

「広報かに」12月1日号、1部当たりの印刷費は約9.37円(税込)です。



広報かには環境にやさしい再生紙を使用しています。植物油インキで印刷されています。