

きたかみ

いきいき通信



発行日/令和4年5月吉日
北上市長寿介護課包括支援係
問い合わせ/72-8221(直通)

きたかみいきいき通信は、地域の元気づくりの情報を発信しています。今月は、買物ついでに健康づくりができるいきいき体操のグループ紹介と、そこで活躍しているボランティアさんをご紹介します！

～買物ついでに健康づくり～

グループ名:らくらく健康クラブ
inPAL

活動日:毎週火曜・木曜

活動時間:11:00～11:40

参加費:1回100円

※会場等の都合でお休みする場合がございます。

きたかみいきいき体操は、地域のグループで自主的に活動するグループのほか、誰でも買物ついでに立ち寄って体操できる会場もいくつかあります。その中の一つ、江釣子ショッピングセンターパルのジョイスタジオのグループをご紹介します。興味のある方は、お立ち寄りください。



ここ来ると、若い人とも話せるから
いいわ～♪



公民館で体操できない時は、ここにきて体操して、
元気に過ごしてます！

～ボランティア活動で生きがいづくり～

らくらく健康クラブでは、10人ほどのシニアボランティアさんが登録し、活動を行っています。会場準備・片付けなどを行い、地域の皆さんの健康づくりのサポートを生きがいとして、いきいきと活動されています。

