



発行日/令和4年7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

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、いきいき体操の新規グループと、スマートフォンを活用したいいきいき体操の動画視聴についてご紹介します。

～きたかみいきいき体操の新規グループご紹介～

グループ名:旭ヶ丘団地イキイキクラブ
活動日時:毎週水曜 10:00～
場所:飯豊8区 旭ヶ丘団地自治会館



～立ち上がったきっかけ～

当初公民館には、体操を行うための椅子やTVモニターはありませんでしたが、いきいき体操の立ち上げ企画をきっかけに、自治会で購入。体操のお試し会を行ったところ、顔なじみの団地の方々がたくさん参加してくれ、グループが立ち上がりました。

グループ名:いきいき体操中大クラブ
活動日時:毎週木曜 10:30～
場所:飯豊10区 中大堰川北自治公民館



～立ち上がったきっかけ～

何か一緒に運動をしたいと思った地区の親子が中心となって立ち上がりました。まず娘さんが飯豊5区のグループの見学に行き、長寿介護課へ相談。いくつか説明を受け、仕事と両立しながらでしたがグループ立ち上げを決めました。「せっかくやるなら」と地域の方にも声をかけてみたところ、あれよあれよという間に参加者が増え、今では25名ほどのグループとなりました。

～スマートフォンを活用していきいき体操!～

まもなくお盆。帰省した家族に、タブレットやスマートフォン操作を教えてもらいよいチャンスでもあります。スマートフォン等があれば、自宅に居ながら、市が作成した、きたかみいきいき体操動画を視聴することができます。

ぜひスマートフォン等を活用した動画視聴にチャレンジし、家族みんなで楽しくいきいき体操に取り組んでみませんか。

動画視聴にチャレンジ!

下のQRコードを読み取ると、体操の動画にアクセスすることができます。



『きたかみいきいき体操』とは

『きたかみいきいき体操』は、立ったり歩いたりする動作に効果の高い高知市発祥の「いきいき百歳体操」の北上版として作成しました。週1～2回取り組むことで、筋力向上が期待できます!



何歳からでも筋力

向上は可能です!

健康づくりに必要とされている筋力、バランス力、柔軟性を鍛える効果が高い、30分程度のイスに座って行う体操です。



子どもからお年寄りまで安全に体操ができるよう、医師や理学療法士等が監修し、体操の注意点の解説が盛り込まれています。

