



発行日/令和4年9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)

3か月間で歩きやすい身体づくり! ～ロコモトレニング教室をご紹介します～

立ったり歩いたりするのが大変になって、外出を控えるようになった方にオススメの教室をご紹介します。3か月間の教室利用で、歩きやすい身体を取り戻し、地域の様々な活動を再び楽しみましょう!

事業名:ロコモトレニング教室

- ◆対象:筋力の低下等で、立つ・歩くなどの動作が困難になってきた高齢者
- ◆場所:コナミススポーツクラブ北上
- ◆開催日時:毎週金曜日 14:30～15:30
(12回まで利用できます)
- ◆料金:送迎なし 100円/回、送迎あり 200円/回
- ◆お申込み先:61-4700
(受付時間 火曜を除く 10時～18時)

外出方法がない人は、送迎を利用することができるのが大きな特徴です。

健康運動実践指導者が効果的な運動を指導します。ストレッチ、歩行練習、軽い有酸素運動のほか、スクワットなどの筋力トレーニングを行っています。詳しくは教室のチラシをご覧ください。(チラシは長寿介護課で配付しています)

農作業の際、しゃがんだり立ったりする動作(日常動作)が楽になりました。(70代・男性)



下半身の筋肉を鍛えます

歩行動作のポイントを意識して練習

～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:かみやの会

活動日時:毎週土曜日 午前10時30分～

場所:相去3区 上家公民館



「もっと公民館を地域の人に活用してほしい」と公民館長さんが長寿介護課に相談。テレビやDVDの購入、イスの手配等、多くの課題を乗り越え、グループを立ち上げることができました。公民館だよりで周知し、7人から活動をスタートしました。新規参加者絶賛募集中です!