

きたかみ いきいき通信



11月号

発行日/令和4年10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)

スポーツの秋!

～北上市体育協会のスポーツ教室をご紹介します～

「運動したいけど、何をしよう」とお悩みの方、スポーツを通じて汗を流したい方、仲間づくりをしたい方に、スポーツ教室のプログラムの一部をご紹介します。教室に参加し、自分に合った運動を見つけてみませんか。

事業名:秋期スポーツ教室(春・夏・冬も実施)

- ◆プログラム:初めてのエアロビクス・エンジョイスports・いきいきシニア倶楽部・ピラティス
- ◆場所:北上総合体育館・相去体育館・黒沢尻体育館
- ◆料金:500円/回
- ◆お申込み・お問い合わせ先:北上市体育協会 67-6720



←日程表はこちら
からご覧いただけます。

教室の日程表は、北上市体育協会のホームページからご覧いただけます。また、市長寿介護課でも配付しています。

【プログラム】初めてのエアロビクス

運動強度:★★★★★



60代の女性を中心として、毎回30名程度が参加している教室です。寒い日でしたが、音楽に合わせて軽快に動き、汗をたっぷり流していました。終了後のお掃除も当番制で行っています。

<参加者の声>

和賀町から参加しています。エアロビクスを始める前は、寝たり起きたりの動作が大変だったけど、体重も16kg痩せて、動きやすい身体になりました。(70代女性)



【プログラム】エンジョイスports

運動強度:★★★★



シニア層を中心に、毎回40名程度が参加する人気プログラムです。男性の参加が多いのが特徴です。ラージボール卓球やバドミントンなど、好きな種目を選んで参加できます。スポーツ初心者も楽しめる教室だそうです。

【プログラム】いきいきシニア倶楽部

運動強度:★★★



健康づくり、認知症予防に取り組みたい人向けの教室です。60代から80代まで幅広い年齢層が参加しています。ニュースポーツや脳トレで楽しみながら身体と脳を刺激します。運動不足を感じている人にオススメです。

～10月末で退職する長寿介護課・八重樫看護師よりご挨拶～

私ごとですが、このたび長寿介護課を去ることとなりました。3年半の間いきいき体操グループの皆さんの健康づくりをお手伝いする仕事に携わることができ、私自身も皆さんから元気を貰い、日々頑張ることができました。同じ北上市民なので、どこかでお会いすることがあるかもしれません。その時はお声をかけさせていただきますね。皆さまお元気で。

