

きたかみ いきいき通信



2月号

発行日／令和8年1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、いきいき体操とポールウォーキングの新規グループをご紹介します。

～11月以降に4グループ立ち上りました!!～

グループ名：ポールウォーキングサークル “なかま”
活動日時：毎週月曜 10:00～
場所：黒沢尻北地区交流センター
特色：地域包括支援センターいいとよの協力により
交流センターからポールを借りて活動を始めました。
ラジオ体操をしてから、外に出て周辺をポール
ウォーキングしています。四季折々の自然を楽しみ
ながら、一緒に歩きましょう！！



グループ名：マリーゴールド沢野
活動日時：毎週月曜 10:00～
場所：沢野自治公民館
特色：いきいき体操を経験した方の「ぜひ自宅近く
で継続して取り組みたい！」という熱意のもと、地
域の皆さんや地域包括支援センター展勝地の協力
で立ち上りました。みんなで支え合って活動して
いきたいです。



グループ名：一笑会
活動日時：毎週火曜・金曜 10:00～
場所：高屋沢集会所
特色：H29年から参加者10名で体操グループとし
て活動していましたが、一度体操を中止し、集いの場
として他の活動は続けてきました。今年度メンバー
の方から体操を再開したいとのご連絡を頂き、再開
の運びとなりました。明るい仲良しグループです！



グループ名：白ゆり
活動日時：毎週木曜 13:00～
場所：江釣子7区自治公民館
特色：広報のフレイル予防記事を見て、「ただ家に
いるよりは運動をしよう！」と声を掛け集ま
った11名のグループです。仲間に声を掛けるよりも先
に活動場所を確保したという頼もしいリーダーさ
んを筆頭に、楽しんで活動していきます。

