

～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～

令和8年

# きたかみ いきいき通信



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)

## 2月号

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グループ立ち上がりました!!～

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

ポールウォーキング

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

いきいき体操

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がりました。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

いきいき体操

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

いきいき体操

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。

