

きたかみ

9月号

いきいき通信



発行日／令和6年8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、いきいき体操の新規グループをご紹介します。

～きたかみいきいき体操の新規グループ紹介～

グループ名: 蒲沢体操サークル
活動日時: 毎週水曜 14:00～
毎週金曜 9:00～
場所: 飯豊4区 (水) 蒲沢アパート集会所
飯豊4区 (金) 下大堰川公民館



～グループの特色～

もともと活動していた体操サークルでいきいき体操に取り組むために、高齢者集いの場づくり事業費補助金を活用して、体操に必要な椅子や DVD プレイヤーなどを用意して立ち上げたグループです。いきいき体操の他にも、地域の整骨院の先生にお願いし転倒予防教室を開催するなど、地域の皆さんにも健康維持の必要性を広めたいと頑張っています。

グループ名: G・K グループ
活動日時: 毎週木曜 10:00～
場所: 二子7区 和小路公民館



～グループの特色～

いきいき体操を体験した方が、ぜひ地域でも継続して取り組みたいと近所の仲間に声掛けし、地域包括支援センターの生活支援コーディネーターに相談し立ち上げました。グループ名の由来でもある、元気 (GenKi) でいよう! をモットーに活動しています。いきいき体操の BGM に合わせて歌いながら体操し、楽しい雰囲気が漂うグループです。