

～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7年

# きたかみ

# 4月号

# いきいき通信



発行日／令和7年3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)

## ～地域で活動する運動サークルのご紹介～

### グループ名 上野町町民スポーツ

- ◆内 容 卓球(ラージボール)と茶話会
- ◆日 時 毎週火曜日 9:30～11:30  
毎週金曜日 13:00～15:30
- ◆会 場 上野町公民館 1階ホール
- ◆料 金 無料(シューズとラケットは各自で準備)



上野町町民スポーツは約7年前に活動を始めたグループです。当初は、ペタンクやボッチャなどのニュースポーツに取り組み、3～4年前からは1番人気の卓球(ラージボール)のみで活動するようになったそうです。

本格的に運動に取り組むというよりは、みんなで声を掛け合い、笑い合いながら活動を楽しんでいる団体です。疲れたら自由に休憩をとることもでき、自分のペースで無理なく体を動かすことができるのも、介護予防には効果的です。



点数つけず、勝ち負けもなく、笑い合いながらのプレーが楽しいの。

体だけでなく、口も動かすのが、日々のリフレッシュになっているんです。



## ～わっこのわ体操教室のご案内～

わっこのわ体操教室を4月23日(水)10時半から和賀町総合福祉センターで開催します。今回は「きたかみいきいき体操」を理学療法士が解説します。長く取り組まれている方ほど、自己流になっていませんか？これで合っている？この動きはどこに効いている？そんな疑問をこの機会に解消して、これからも効果的に取り組んでいきましょう。

参加を希望する方は前日までにお申込みをお願いします。

(申込先:地域包括支援センターわっこのわ 62-3247)

※5月以降の日程や内容については、同封のチラシをご確認ください。

動画視聴にチャレンジ!

下のQRコードを読み取ると、きたかみいきいき体操の動画にアクセスすることができます。

