

～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

いきいき通信



9月号

発行日／令和7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～

上野町いきいきクラブ

★活動日時：毎週水曜 10:00～

★場所：上野町公民館1階ホール



これまでは上野町の方が黒北地区交流センターまで行き、体操をしていましたが、「上野町にも体操グループを!!」という声が集まり、地域包括支援センターいいとよが声をかけ、集まった数人から活動がスタートしました。お互いに顔も知らない同士のメンバーでしたが、4回の体験会を通じて親交が深まっています。最高齢の方は「私は、94.5 歳です!」と元気に挨拶していました。

<地域包括支援センターいいとよから>

上野町に新しく、みんなで楽しく体を動かす体操グループができました。「気軽に集まって、体操をしながら健康づくりや仲間づくりができる場があるといいね」という声から始まり、地域の役員さんにご協力いただき、「きたかみ いきいき体操」体験会を経て誕生したグループです。

9月からは住民の方を中心に、協力しながら無理なく、笑顔で続けられる活動を始めていきます。ご興味ある方は、ぜひお気軽に見学や参加にお越しください。