

きたかみ いきいき通信



9月号

発行日／令和 8 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～

ゴーゴーいきいきサークル

★活動日時:毎週土曜 10:00～

★場所:煤孫中通り集会所



上煤孫公民館でまごころサロンの会が既に活動していますが、煤孫2区東側でもグループを立ち上げたいと活動が始まりました。

みなさん初回から笑顔で和気あいあいとした雰囲気、楽しく体操していてとても素敵でした!

ちょ筋会

★活動日時:毎週火曜9:00～

★場所:北藤根公民館



部落間の交流の機会にしたい!これからも安全に車を運転できるようにしたい!とそれぞれの部落代表者をリーダーに結成しました。

自分たちのペースでコツコツ筋肉をつけていこう!と取り組んでいて、やる気を感じました!

<地域包括支援センターわっこ・わっこのわから>

みなさんで集まり顔を合わせることは身体だけでなく、心も元気にします。さらに「イスの準備をする」「声をかける」など、自分にできる役割を持つことは自分自身の元気や生きがいにつながり、グループへの愛着も生まれます。

これからもみなさんで「行きたい場所」を一緒につくっていきましょう。