

きたかみ

発行日/2021年2月26日
北上市長寿介護課包括支援係
問い合わせ/72-8221(直通)



いきいき体操通信！3月号

いきいき体操参加者の皆さま、お元気ですか。

ようやく雪解けがすすみ、春の陽気を感じられる季節になりました。

さて、みなさまお待ちかねのいきいき百歳体操の北上市版、『きたかみいきいき体操』のDVDが完成しましたので、各グループにお送りします。

北上市民になじみのある場所、人、キャラクターがたくさん登場します！また、高知市版にはない、栄養やお口の健康づくりの情報もありますので、いつもの体操のほか、健康づくりの学習にも役立つ内容となっています。ぜひみなさまご活用ください！！

きたかみいきいき体操 DVD の楽しみ方

↓メニュー画面で体操や健康づくりの情報を選択して観ることができます。

きたかみいきいき体操

メニュー画面

おなじみコース

はじめてコース

健康づくり応援シリーズ

脳活編

栄養編

お口の健康づくり編

おまけ

きたかみ
いきいき
体操

おなじみコース

週1回以上重りをつけて体操しているグループ向けです。

はじめてコース

はじめての方が参加した時や重りを使わない人向けです。

いきいき体操グループ紹介も入っています！

健康づくり応援シリーズ(ケーブルテレビで放送されている番組より)

- 脳活編・・・脳を活性化する体操をご紹介します。
- 栄養編・・・いきいきと暮らすための食事バランスについて学ぶことができます。
- お口の健康づくり編・・・歯科衛生士の講話のほか動画を観ながらお口の体操に取り組むことができます。
- おまけ・・・理学療法士による筋力や歩く力のチェックのほか、きたかみオリジナルの脳トレと一緒に準備体操に取り組むことができます。