

きたかみ いきいき体操通信

発行日／2021年1月28日
北上市長寿介護課包括支援係
問い合わせ／72-8221(直通)



2月号

いきいき体操参加者の皆さま、いかがお過ごしでしょうか？
厳しい寒さが続きますが、必ず季節は移り変わります。春に元気に外出を楽しめるように、今のうちにコツコツと貯筋をしておきましょう！

きたかみいきいき体操のDVDの完成はもう少しお待ちください

1月号の通信でお知らせしましたが、きたかみいきいき体操のDVDがまもなく完成いたします。心待ちにしておられるというお問い合わせもいただいているところではありますが、発送までもう少しお待ちください。

北上版のDVDは、体操だけでなく、栄養やお口の健康づくり、認知症予防等の情報が盛りだくさんの内容となっています。

チラシをご希望の場合は、長寿介護課までお問合せください。



外出することが減っていませんか？

感染症予防による外出控えに加え、大雪や寒さによって外出を諦めている方も多いと伺います。また、冬期間は活動を休止するグループもありますので、今回は改めてご自宅でも取り組める体操や交流について資料を作成しました。集まっての活動が難しいグループのみなさまには、ぜひご活用いただきたいと思います。