

いきいき！ 百歳体操通信



発行日/2020年9月29日
北上市長寿介護課包括支援係
問い合わせ/72-8221(直通)

10月号

いきいき百歳体操参加者の皆さま、お元気ですか。
「以前のように集まって体操することが難しい」「買い物や通院ついでに立ち寄れる体操の場があればなあ」という声がありましたので、今回は、お住まいの地域に関係なく誰でも参加できるタイプの百歳体操グループをご紹介します。

～ドラッグストアで体操始めました～

ウエルシアさくら通り店
を会場にいきいき百歳
体操グループが立ち上
がりました！

グループ名:ウエルシアの会
活動日時: 毎週月曜日 午後1時半～2時
場所: ウエルシアさくら通り店
カフェスペース



こうしてまたみんな
と体操ができて嬉しい！



テレビとDVDプレーヤーの
操作を練習中

他グループとかけ持ちで
週2回体操するわ！

ショッピングセンターパルで百歳体操に取り組んでいたメンバーが中心となってグループが立ち上がりました。一緒に活動する仲間を募集中です。(参加希望の方は、長寿介護課までご連絡ください。)

～誰でも気軽に参加できる百歳体操の場～

グループ名:本通り商店街振興組合(ほんまちサロン)
活動日時:毎週月曜・木曜 午前10時30分～11時
場所:まちなか学校(本牧亭) 岩手銀行北上支店南側



さくら野百貨店が近い
ので、お買い物ついで
に立ち寄れます。



サロンでは、手芸や装飾品を
作る活動も楽しめます。

バス停も近いので、バスを利用
して、こちらに来てます。

参加希望の方は、直接会場へお越しください。

*新型コロナウイルス感染拡大の状況で、開催日時が変更となる場合がありますのでご了承ください。

いきいきライフコラム ～紅葉狩りで健康づくり～

みなさまは散歩の習慣をお持ちですか。よく歩くことは、足腰の衰えを防いだり、認知症の予防に効果があると言われていいます。今は季節の変わり目で、木々が日々美しく変化しています。お天気の良い日は、身近な紅葉を眺めながら散歩を楽しむのはいかがでしょうか。

