

集まろう！ 集いの場

問 高齢介護課 ☎51-6720

自主的に健康づくり、介護予防の取り組みや地域貢献活動をしている「集いの場」を紹介します。

清水町内会「ラ・クラック」

(代表：中野 栄子さん)

会員数 10人

活動場所 清水集会所

活動内容 料理、環境整備、花見など



▲フレイル予防教室



▲フレイル予防の体操

代表の中野さんの声

今年の春に活動を始めました。現在は、男性2人、女性8人で活動しています。

いろいろな行事の際に、みんなで楽しめるような活動を工夫して行っています。これからも無理のない範囲で続けていこうと思っています。



集いの場に行ってみたい人、集いの場を始めたい人はお問い合わせください。

地域での仲間づくりや閉じこもりの防止、孤立防止につながっています。

楽しく運動して
筋力アップ！

いきいき体操

申問 高齢介護課 ☎51-6720

市では、介護予防指導員を配置し、介護サービスを利用していない65歳以上の人に向けて「いきいき体操」を市内6カ所の会場で実施しています。

「いきいき体操」では、筋力トレーニングや脳トレーニング・^{こうくう}口腔体操・歌体操などを通して、楽しみながら認知症予防や、体力づくりを行っています。

見学だけでも大歓迎ですので、ぜひお問い合わせください。

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」、西コミュニティセンター、南コミュニティセンター、東コミュニティセンター、志道館、沢田悠学館

持ち物 手拭いまたはタオル、飲み物

参加費 無料

※人数制限があるため事前にお申し込みください。

※定員、時間は会場ごとに異なります。詳しい時間などはお問い合わせください。

いきいき体操の様子



歌体操動画を配信中！

市のホームページで、いきいき体操スタッフによる2種類の「体操動画」を公開しています。

YouTube「十和田市公式チャンネル」からも見ることが出来ます。



◀市ホームページ
はこちらから

十和田市 歌体操 検索