

集まるう！ 集いの場

問 高齢介護課 ☎0176-51-6720

高齢者の皆さんがいつまでも元気で暮らしていくための活力となる「集いの場」。地域住民が気楽に集まり、一緒に活動内容を決め、誰もが参加できる地域交流の場です。一人一人が主体的に関わることで、介護予防、認知症予防などにつながります。

今号では、「みんなで楽しむ」ことと「食」にこだわっている「集いの場」を紹介します。

みんなで楽しく体を動かしたり、食事会をしています
一本松いきいきサロン (代表：高橋賢一さん)

活動場所 一本松公民館

開催日 毎月第2・4木曜日
午前9時30分～正午

活動内容 体操、ゲーム、郷土食の体験、食事会、おしゃべりなど



▲盆踊りの練習



◀スカットボール

ボールをスティックで打ち、カーブのついた穴に入れて得点を競います



◀ラダーゲッター

ラダー（はしご）に向かって、ひもでつながった2個のボールを投げ、ラダーにボールを引っ掛けて得点を競います

サロンのメンバー野崎さち子さんの声

「しゃべって笑ってスッキリ帰る」をモットーに活動しています。地域の人たちが高齢になっても、なるべく外に出るきっかけ作りを大事にしています。地域の人にいろいろと声を掛けて集まってもらうようにしています。

また、「食」を通して地域の人たちが交流できるように、食事会の時間は長めにしています。

「一本松いきいきサロン」やお近くの集いの場に行ってみたい人、集いの場を始めたい人は、高齢介護課までお問い合わせください。

冬場の運動不足解消事業

ノルディックウォーク参加者募集

申 問 高齢介護課 ☎0176-51-6720

とき 12月4日～令和7年3月19日の毎週水曜日
(1月1日を除く、全15回) 午前9時30分～11時頃

ところ 農村集落多目的施設「おらんどーむ」

対象 おおむね65歳以上の人で、できるだけ15回参加できる人

定員 20人 (過去に参加したことがない人を優先します)

持ち物 飲み物、タオル、筆記用具、防寒用手袋、ウォーキングシューズ

申込期限 10月31日(木)

※動きやすい服装でお越しください (歩行が困難な人はご相談ください)。

※おらんどーむ集合・解散となるため、ご自身での移動をお願いします。

