



今回のお知らせ内容

- 敬老会が開催されました
- はればれカフェの活動
- 介護予防事業を行っています
- お元気くらぶのご案内

❀敬老会が開催されました❀

9 月 13 日に敬老会が開催されました。新型コロナウイルス感染症の影響により、2 年ぶりの開催となりました。しんごう保育園の子どもたちや赤十字奉仕団の皆さん、小西礼子さんに歌や踊りを披露していただき、とても楽しい会になりました。
来年度の敬老会もご期待ください！

～ 敬老会の様子～



はればれカフェの活動

8月30日に青森県立保健大学の実習生による「脳と身体の生き生き予防教室」が行われました。認知症の原因や症状についてお話を聞き、知識を深めました。

-----はればれカフェの様子-----



また、レクリエーションを通して体操等を参加者全員で実践しました。皆さんとても楽しそうな様子でした。
心と体の健康に気を付けこれからも元気に過ごしていきましょう！

毎月第4火曜日に開催しています。
年齢問わずどなたでも参加できますので
気軽にお越しください！



介護予防事業を行っています

〇●〇令和4年度 水中歩行運動教室開催中です〇●〇

65歳以上で水中運動に興味がある方や、筋力維持・向上のために運動したいと思われる方を対象に開催しています。

一緒に水中運動しませんか？



内 容：バーデパークふくちにて1時間程度水中ストレッチやウォーキングをします。

日 程：月2回（コロナ感染拡大状況により変更あり）

対象者：65歳以上の方で、水中運動に興味がある方

費 用：入館料と傷害保険 50 円
※水着レンタルの場合、別途負担あり。

◆各自、総合福祉センターへ集まっていただきます。総合福祉センターからバーデパークふくちまでの送迎があります。

内容を詳しく知りたい方は、地域包括支援センターへお問い合わせください。

❀お元気くらぶのご案内❀

今年度も65歳以上の方を対象に、冬期間、家に閉じこもりがちになるのを予防し、元気にいきいきとした生活をするため、お元気くらぶを開催いたします。

今年度は活動を支援する「サポーター」が常会ごとに必ず1名必要となります。よろしくお願いいたします。

1. 期 間：令和4年11月～令和5年3月末まで
全6回開催
2. 内 容：各常会の集会所等で、手工芸やレクリエーション・体操など、参加した方が話し合ってやりたいことを決めます。男性のみの参加も大歓迎です。
3. 参加申込：常会長さんへお申し込みください。
(常会長さんは希望者を取りまとめて地域包括支援センターにお申し込みください)
※ 金ヶ沢お元気くらぶは通年開催しております。
申し込み順に20会場で開催予定です
4. そ の 他：活動資金として委託料（会場使用料や講師料等）が支払われますが、手工芸品など、個人で持ち帰るものは自費で購入していただきます。
5. 問い合わせ：地域包括支援センター（TEL：61－7560）

