



今回のお知らせ

- 通所型サービス C の様子
- お元気クラブの活動紹介
- はればれカフェの様子
- 令和 7 年度水中歩行運動教室のご案内

◎通所型サービス C の様子

昨年 1 0 月から今年 2 月まで、通所型サービス C の教室を行いました。この教室では、「運動」「栄養」「口腔ケア」などさまざまな面から健康な体づくりをするためのプログラムを用意しています。教室は次年度も実施します。参加をお誘いする手紙が届いたら、ぜひあなたも参加してみましょう。



◎お元気クラブの活動紹介

今年度も昨年 11 月頃から 3 月までの間、村内 16 ヶ所の会場でお元気クラブを開催しました。参加者の皆さんが中心になってアイデアを出し合いながら、「作品づくり」や「体操」「栄養講習会」などさまざまな活動を行いました。
次回は今年秋ごろに参加募集の通知をする予定です。



○お元気クラブサポーター養成講座

お元気クラブは歩いて通える範囲の地域の集会所などを利用して、参加者自らが主体となり開催するものです。

毎年度、事業募集後、開催前にお元気クラブのサポーターの養成講座を開催し、事業の適正な活用について学んでいただきます。



◎はればれカフェの様子

毎月、最終週の火曜日に開催しています。

今年度は、「身体・頭の体操」や「講習会」、「陸奥湊のバス旅行」や「料理教室」などを行いました。

次年度も開催しますのでご近所お誘いあわせの上ご参加ください！



今号でご紹介の介護予防事業は、皆様から頂いている
『介護保険料』を利用して
みんなが元気に暮らし続ける
ための地域づくりを行っています。
参加しないと損ですよ！！



◎令和7年度 水中歩行運動教室のご案内

65 歳以上の方を対象に、水中歩行運動教室を開催しています。

水中では浮力によって体重が軽くなり、膝や腰への負担が少ない状態でトレーニングができます。また、水による抵抗で運動効果が増し、短時間で効率的な全身運動が期待されます！

あなたも、筋力や体力の維持・向上のために参加してみませんか？

水中での
トレーニングが
初めて

大歓迎です！気軽に
お申込みください！

年度途中から
参加したい

〈対象者〉65 歳以上で、水中運動に興味がある方

〈場所〉バーデパークふくち

◆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
無料送迎があります。

〈日程〉月2回(計 24 回)

〈料金〉入館料……………70 歳未満の方:1,2
70 歳以上の方:770 円
傷害保険料…50 円



◆水着のレンタルを利用する場合は、別途料金がかかります。

〈内容〉水中ストレッチやウォーキングを行います。
(1 時間程度)

～掲載内容についてのお問い合わせはこちら～

新郷村地域包括支援センター (TEL : 61-7560)