

# いきいき百歳体操サークルを

## ご紹介いたします

町内には、運動や交流の場として、自分の体力に合わせてできる「いきいき百歳体操」や「ふまねっと運動」、「脳トレ」、「ガンバルーン運動」を行っているサークルがあります。今回は、主に「いきいき百歳体操」のサークルを一部ご紹介いたします。

【サークル名称】 活動場所	活動時間など ※令和8年2月時点
【南弟子屈げんき会】 旧昭栄小学校	○毎週金曜日 12時50分～14時30分 1年中楽しく活動しています。どなたでもぜひ、足を運んでください。
【あえ～る美羅尾】 美羅尾ヶ丘会館	○毎週金曜日 9時30分～11時30分 地区以外の方も参加できます。若い方の参加もお待ちしています。
【川湯すみれ会】 川湯農村センター	○毎週水・土曜日（4月より水曜日のみ） 9時～ どなたでもぜひご参加ください。心地よく体を動かしましょう。
【鈴蘭ほのぼの会】 鈴蘭丘自治会館	○毎週火曜日 9時30分～10時30分 どなたでもお気軽にご参加ください。
【見晴虹の会】 見晴会館	○毎週火曜日 9時～11時 ・第1、2、4、5週目はふまねっと運動もしています。 ・第3週目はガンバルーン運動もしています。
【奥春別の会】 奥春別交流センター	○毎週火曜日 10時～11時30分 いきいき百歳体操 ○毎週土曜日 10時～11時30分 ふまねっと運動
【高台自治会】 高栄会館	○毎週火曜日 9時30分～10時10分 どなたでもお気軽にご参加ください。
【桜町悠々クラブ】 鑑別温泉桜町会館	○毎週木曜日 10時～11時 年2、3回程度、食事会も開催しています。
【湯元親交会】 町公民館	○毎週日曜日 9時30分～11時 どなたでもお気軽にご参加ください。
【美留和百歳体操】 美留和会館	○毎週月曜日 10時～11時 うち月1回ふまねっと運動もしています。



「興味がある」、「参加したい」などありましたら、下記までお気軽にご連絡ください。

※今回紹介したサークルの他にも、自分たちのペースで取り組まれている方々もいます。

問い合わせ先／役場福祉課地域包括支援係 ☎482-2921（課直通）

## 介護事業所・障害事業所 住民向け説明会を開催しました

1月16日に、町内で各種サービスを提供している介護事業所や障害事業所が福祉センターに集まり、住民向け説明会を開催しました。

今回初めての試みとして、参加者からの「介護サービスってどう使うの?」、「施設ではどのように過ごせるの?」、「困りごとを相談するには?」といった質問や疑問に、各事業者が対面でお答えする形で行われました。

町地域包括支援センターでは、今後も各事業者と協議をしながら、次年度にも説明会を開催できるよう取り組んでいきます。



説明会では「わたしの覚え書きメモ」の紹介も



事業所ごとのブースで個別相談

## 標津町との「いきいき百歳体操交流会」を開催しました!



両町の参加者全員で記念撮影

11月19日に町と標津町の「いきいき百歳体操サークル」が、地域交流ホールでしかがに集まり交流会を行いました。この交流会は、平成31年2月に実施して以降コロナ禍により中断していましたが、この度標津町からお声がかかり、6年ぶりに開催されたものです。

町からは19人、標津町からは26人が参加し、それぞれの取り組みについて紹介し合い、その後全員で「百歳体操」を行いました。大人数での「百歳体操」はまさに大迫力で、会場は大いに盛り上がりました。

最後には両町の参加者代表より挨拶があり、「今後も交流を続けられるよう百歳体操にあやかりずっと元気でいきましょう」、「今回の開催はぜひ標津町で!」と、再会を楽しみにしながら交流会を終えました。



標津町による取り組み紹介の様子



椅子に座りながら行う百歳体操



大人数で楽しくのびのびと



映像に合わせてゆっくり筋力運動