

老人クラブで いきいきシニアライフ 4



固高齢福祉課 ☎43-9104、八戸市老人クラブ連合会 ☎46-0777

老人クラブは、高齢期を楽しく健康に過ごすために、「仲間づくり」「健康づくり」「生きがいづくり」を目指し、多くの活動に取り組んでいます。

多くの仲間とともに生きがいを感じ、人生の楽しみの幅を広げるチャンスがたくさんありますので、興味のある人はぜひお問い合わせください。



健康を維持し、安全に長く車の運転を続けるため、「健康安全運転講座」を市内老人クラブ(類家五丁目夢くらぶ、諏訪会)で受講しました。

理学療法士による体力測定・運動指導

握力測定や、片足立ちで何秒間立てるかなどを測定。「思っていたよりも難しい」との声も。その後は認知機能維持のための運動指導を受けました。



日本自動車連盟(JAF)による安全運転指導講座

正しい運転姿勢を学びます。アクセルとブレーキの踏み間違いによる誤発進や、衝突回避支援システムの体験をしました。

参加者は、「新しいシステムに驚いた」「この講座を機に、今まで以上に安全運転を心掛けたい」と話していました。



老人クラブ会員以外の人でも参加できます！

八戸市老人クラブ連合会では、老人クラブ会員以外も参加できるシニアいきいき体操や、^{けんこう}健口ゆるうたクラブなど、さまざまな内容の「クラブ活動」を行っています。

お気軽にお問い合わせください！



次回は2月号に掲載！