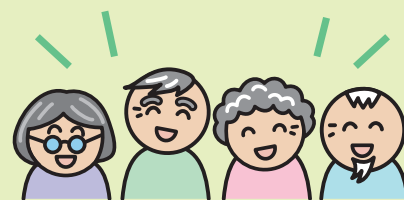


老人クラブで いきいきシニアライフ



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。

「自分の近所に老人クラブってあるの?」「自分にあった活動をしているクラブが知りたい!」そんな時は、まずは八戸市老人クラブ連合会へご相談ください。

活動の紹介

老人クラブ会員を対象とした

「シニアいきいき講座」を開催しました

1月23日に、八戸市社会福祉協議会と八戸市老人クラブ連合会の共催で老人クラブ会員を対象とした「シニアいきいき講座」を開催しました。

内容は「ちょっとエクササイズ～代謝アップ&寒さ対策～」、講師に理学療法士の塚尾沙貴さんをお迎えしました。家にこもりがちな冬でも、無理なく続けられるエクササイズをみんなで実践し、身体を温めました。

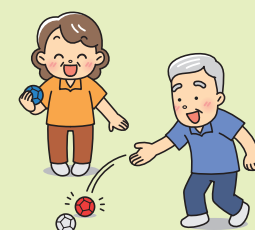


老人クラブ会員以外の人も参加できます!

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、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9月号に掲載!