

「^{そうねんくらぶ}創年倶楽部」開始のための住民説明会について

創年倶楽部とは、地域の住民が主役の「居場所」です。身近な公民館等に週1回集い、簡単な体操で軽く体を動かしたり、おしゃべりをしたり、仲間とともに楽しく過ごすことで健康寿命を延ばすことを目指すものです。

高齢者の筋肉は毎年1%程度減少するといわれていますが、週1回以上の頻度で筋力向上のトレーニングをすることで、維持・向上させることができることがわかっています。

ご希望の自治会には、自治会ごとに担当職員が訪問し、住民説明会・お試し体験会をさせていただきます。立ち上げや運営のノウハウは、町や運営ボランティアさん等がバックアップします。ご希望の自治会がありましたら、保険課高齢者支援係までご連絡ください。

～実際の創年倶楽部の様子～



【東蓼沼西創年倶楽部】

毎週火曜日、午前9時～10時
東蓼沼公民館にて



【上町創年倶楽部】

毎週金曜日、午前10時～11時半
上町公民館にて

【創年倶楽部を実施してみて～地域の方の声～】

- ・はじめは、毎週1回というのが大変と感じたが、みんな毎週参加するのが楽しみになっている。
- ・週1回、外出する良い機会になっている。
- ・毎週1回軽い運動を続けることで、腰痛や膝痛が軽くなった。
- ・創年倶楽部で毎週顔を合わせることで、以前よりも、隣近所の結びつきが強くなったと感じる。
- ・来ない人がいると「今日はどうしたのかな？」とお互い気にかけてたり、地域の助け合いにつながる。

など・・・

問い合わせ先：保険課 高齢者支援係 電話（56）9102