

情報交換・交流会の報告

新型コロナウイルス感染防止をしながらの活動の期間が3年となり、「はつらつ体操」以外は脳トレができないグループが多いとお聞きし、7月の情報交換会に引き続き『「通いの場」活動サポート』の楽しいプログラムが体験できる「情報交換・交流会」を12月に実施しました。

浅川公民館、ふれあい福祉センター、更北公民館の3会場で、通常の定員の2～3割の参加者にて、感染対策を徹底して行いました。

「通いの場」活動サポートとは？

市内在住の高齢者を中心に月1回以上活動する地域の団体・グループが、お仲間との活動を長く継続できるよう、令和4年度の特別版として、様々な楽しいプログラム体験の講師やボランティアを市がご案内します。

プログラム① 大橋さんの頑張らないにここ脳活体操！



～更北公民館会場では、30名の参加者が脳活体操に挑戦！～

【皆さんの感想】

- ・とても脳の刺激になった。頑張らないというのがいいですね。
- ・やりやすかったので地区に戻ってからもできると思いました。
- ・楽しいし、ゆっくりできるのが良い。
- ・いいヒントをもらえた。自分の公民館でも取り入れたい。
- ・大橋さんも頑張らないで頑張ってください！

プログラム② シン・長野市はつらつ体操の紹介

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科先任准教授谷本道哉先生監修の「シン・長野市はつらつ体操」（普段皆さんが実施している「長野市はつらつ体操」のブラッシュアップ版）が2023年1月に長野市公式YouTubeアカウントに公開されるため、体操の一部をみんなで体験しました。動画は、YouTubeの長野市公式チャンネルで見ることができます。



～講師の大橋さんも一緒にご参加いただきました～

プログラム③ フリートーク

日頃の活動で工夫していることや活動しているの悩みなど、3～4人のグループでお話ししました。「他の地域の方々の活動の様子や工夫していることが聞けてよかった」などの感想が聞かれました。



「通いの場」活動サポートについて、問合せ・お申し込み等は、地域包括ケア推進課（224-7873）までお問い合わせください。