

合川・本城・
米内沢・浦田
地域

ええな通信

令和7年
2月



【お問い合わせ先】
北秋田市中心部地域包括支援センター
電話：0186-67-6807



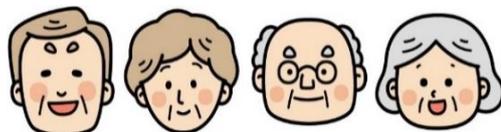
年が明けて、早いことで1か月が過ぎました。今季は特に雪が多く、除排雪でお疲れだという方もいらっしゃるかもしれません。皆さま、雪寄せ中の事故にはお気を付けください。体調管理をして、雪解けまで乗り切りましょう。

寒さや雪の影響から、外出の機会が減っていませんか？
「外に出て、人と交流する」ことで、良いことがたくさんありますよ！

近所の「つどいの場」等の地域活動に参加している高齢者は、認知症リスクが低くなるそうです！
社会的なつながりが多い人ほど、健康状態が良いという研究は多数あります。



近所のサロンや老人クラブ等の集まりも良いですね♪



当センターの「プリベ」や「まちかどカフェ」も、ぜひご利用ください♪



家で脳トレや筋トレをするのも良いですが……それよりも、
地域とつながり続けることで
介護予防の効果があるんですね！



【2月・3月の事業予定】

10：00～11：30 参加無料、予約は不要です。お待ちしております！

場所	ことぶき荘	合川公民館	森吉公民館
心と体の健康教室	2/12(水)	2/17(月)	2/13(木)
『プリベ』	3/11(火)	3/24(月)	3/13(木)
認知症カフェ	2/25(火)		2/27(木)
『まちかどカフェ』	3/25(火)		3/27(木)

裏面に、活動の様子を写真で紹介しています♪

『プリベ』には
タオル・飲み物を持参してください。
タオルは体操で使用する
ことがあります。

動きやすい服装でお越しください。

1月の活動の様子



健康運動指導士の
高橋先生と
ストレッチ♪

ことぶき荘
「プリベ」



♪ジャズジャン♪
「怪獣総進撃」の
ポスター登場!!

怪獣総進撃

森吉公民館
「まちかどカフェ」

今回の『まちかどカフェ』は松橋照巳先生の
“回想法”でした。懐かしの物が出てくると
皆さんの目がキラキラ輝いていましたよ🌟



“ラダー”を使って
コグニサイズ

体を動かしながら頭も
同時に使う体操です。
脳の活性化を促します。

合川公民館
「プリベ」



ことぶき荘
「まちかどカフェ」



お茶を飲むのも忘る
程、皆さんむかし話
に花が咲きます😊