

新しい通いの場が増えました

ふれあいサロン いこうぜ

4月から河瀬区民会館、兵庫河瀬ちびっこ広場で始まりまし。グラウンドゴルフ、ペタンク、ヨガやおしゃべりなど多彩な活動をしています。

●実施日時

毎週火曜日

午前8時～11時

●第1・2・4木曜日

午前9時30分～11時30分

●第4金曜日

午後1時～3時



▲ふれあいサロン いこうぜの皆さん

ほそかわサロン

5月から細川区民会館で始まりまし。いきいき百歳体操を中心に、ゲームをしたり、食事会をしたりしています。

●実施日時

●第2火曜日

午前10時30分～午後1時

●第4月曜日

午後1時30分～3時30分



▲ほそかわサロンの皆さん

憩いの広場

6月から紀見地区公民館で新しくいきいき百歳体操自主運営教室が始まりました。いきいき百歳体操をはじめ、ラジオ体操やタオルを使った体操をしています。

●実施日時

毎週金曜日

午後1時30分～3時

午後1時30分～3時

通いの場は見守りの場

調査によると、橋本市の通いの場へ参加される人は、一人で暮らしている人が多く、参加することで一人暮らしの高齢者の見守りにも繋がっています。

また、仲間との交流に楽しさを感じることが、参加継続に繋がっています。

橋本市には体操教室や地域ふれあいサロンなどの通いの場が約100カ所あります。地域で身近な人とつながる「通いの場」へ積極的に参加してみませんか。

参加を希望される場合は、いきいき健康課までお問い合わせください。

●問い合わせ

いきいき健康課 高齢福祉係
☎ 33-3705



▲憩いの場の皆さん

男性限定シニアヨガを実施しました

令和5年12月から令和6年2月までと、令和6年4月から6月までの間、男性限定シニアヨガを実施しました。

橋本市では通いの場への男性の参加者が少ない現状があります。特に男性は、退職後地域とのつながりを持つきっかけが少なかったり、外出する機会が減ることにより、閉じこもりになったりしやすい傾向があります。

男性限定シニアヨガは、外出する機会づくりやヨガを通じた運動習慣づくりにつながることを期待して、実施しました。

参加された人からは、ほかの参加者と交流できてよかった、ヨガをきっかけに運動を始めることができた、これからヨガを続けていきたいなどの感想がありました。



▲令和6年4月から参加された皆さん



▲令和5年12月から参加された皆さん

いきいき百歳体操教室5期を開催しました

5月から始まった、いきいき百歳体操5期生が卒業しました。ストレッチや筋力トレーニングなどの運動に加えて、栄養や口腔の講話や口腔機能向上のための体操も行いました。

次期教室は、令和7年5月開催の予定です。興味のある人はぜひご参加ください。



▲いきいき百歳体操5期生の皆さん

100歳おめでとうございます

米田 幸作さん (南馬場) 大正13年6月生まれ

山本美智子さん (高野口町小田) 大正13年6月生まれ

木下 房子さん (高野口町小田) 大正13年7月生まれ