

【新庄市地域包括支援センターからのお知らせ】

『いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操』で体力維持！

「いきいき百歳体操」は、椅子に腰かけて気軽にできる筋力体操です。

「かみかみ百歳体操」は、噛む力や飲み込む力、発声力を保つ体操です。

公共施設・福祉施設活動場所一覧

NO	実施場所	対象	体操の内容	開催日(毎週)	備考
1	新庄市社会福祉協議会 ☎22-5797	市内在住の方	いきいき百歳 40分 かみかみ百歳 15分	月 9:30～ 木 9:30～	無料
2	グループホームふきのとう ☎28-0771 豪雨被害により休止中 (R6. 10 月時点)	市内在住の方	いきいき百歳 40分 かみかみ百歳 15分	金 10:30～	無料
3	市体育館(あべじゅ～体操・内履き持参) ☎22-0684	市内おおむね 50 歳以上	いきいき百歳 40分 かみかみ百歳 15分	月・木 10:00～	無料
4	グループホーム大手町(内履き持参) ☎23-8080 ☎25-2016	市内おおむね 50 歳以上	いきいき百歳 30分 かみかみ百歳 15分	水 10:30～	無料
5	萩野地区公民館 ☎28-9371	市内在住の方	いきいき百歳 40分 かみかみ百歳 15分	木 14:00～	保険料 月百円
6	ヘルパーステーションさんのほり ☎32-1817	市内在住の方	いきいき百歳 40分 かみかみ百歳 15分	木 10:00～	無料
7	ケアセンターとこしえ新庄松本 ☎32-1750	市内在住の方	いきいき百歳 40分 かみかみ百歳 15分	金 13:30～	無料
8	ケアセンターとこしえ新庄金沢 ☎23-5901	市内在住の方	いきいき百歳 40分 かみかみ百歳 15分	火 10:30～	無料
9	SOMPO ケア新庄城西 ☎22-4067	市内在住の方	いきいき百歳 40分 かみかみ百歳 15分	水 13:30～	無料
10	新庄小学校 ☎32-1300	児童の見守り等 に協力できる方	いきいき百歳 30分 かみかみ百歳 15分	火 9:00～	無料
11	有料老人ホームすまいる ☎25-8934 ☎29-6805	市内在住の方	いきいき百歳 40分 かみかみ百歳 15分	水 10:00～	無料
12	ほしてらす(午前、午後二部制) ☎32-0535	市内在住の方	いきいき百歳 40分 かみかみ百歳 15分	木 A10:00～ 木 B14:00～	無料
13	日本調剤新庄薬局 ☎29-4682	市内在住の方	いきいき百歳 40分 かみかみ百歳 15分	木 14:00～	無料
14	みどりの大地 ☎25-8680 ☎29-8801	市内在住の方	いきいき百歳 40分 かみかみ百歳 15分	金 10:30～	無料
15	NPO 法人すぎのこハウス	市内在住の方	いきいき百歳 40分 かみかみ百歳 15分	水 10:30～	無料

NO	実施場所	対象	体操の内容	開催日(毎週)	備考
18	日新小学校 ☎22-0497	市内在住の方	いきいき百歳30分 かみかみ百歳15分	木13:30~	無料
19	金沢新町公民館 ☎なし	市内在住の方	いきいき百歳40分 かみかみ百歳15分	月10:00~	無料
20	かねざわ薬局 ☎29-7300 ☎29-2506	市内在住の方	いきいき百歳40分 かみかみ百歳15分	第4月14:00~	無料
21	升形小学校 ☎32-0320	市内在住の方	いきいき百歳30分	第2・4月10:00~	無料
22	福祉ステーションつばさ ☎32-0658	市内在住の方	いきいき百歳30分 かみかみ百歳15分	第2・4水10:30~	無料
23	あおばデイサービス	市内在住の方	いきいき百歳30分 かみかみ百歳15分	木14:00~	無料