



みんなで続ける！いきいき百歳体操
～新庄市社会福祉協議会がすすめる介護予防の輪～



●令和8年4月27日撮影

新庄市社協にて
毎週月と木曜日
午前9時30分スタート！



参加者のみなさん

新庄市社会福祉協議会では、地域の皆さんがいつまでも元気に、安心して暮らし続けられるよう、介護予防の一環として「いきいき百歳体操」を実施しています。

「いきいき百歳体操」は、椅子に座ったままでもできる簡単な運動を中心に、筋力の維持・向上を目指す体操です。無理なく続けられる内容で、参加者からは「体が軽くなった」「外に出るきっかけになった」といった声が寄せられています。

🏠 「つながり」が生まれる場に

体操の魅力は、運動効果だけではありません。週に一度でも顔を合わせることで、自然と会話が生まれ、地域の仲間づくりにもつながっています。

「一人で家にいるより楽しい」「みんなと笑いながら体を動かすと元気が出る」など、参加者同士の交流が活動を支えています。

👉 無理なく、楽しく、続けられる

○椅子に座ってできるので、体力に自信がない方でも安心

○重りを使った筋力トレーニングで、転倒予防にも効果があり、骨折による寝たきりのリスク低減が期待されます。

○音楽に合わせて体を動かすので、気分もリフレッシュ出来ます。

「ちょっと体を動かしたい」「仲間づくりをしたい」そんな方にぴったりの活動です。

参加してみませんか？

■日 時：毎週月・木曜日の9時30分から
約1時間程度

■参加費：無料

■場 所：新庄市社会福祉協議会 2階



■新庄市内、約20ヶ所で、百歳体操をしています。ぜひ最寄りの会場にお越しください。 ➡



つながる想い、広がる支え合い

～生活協同組合共立社新庄支部様から温かいご寄付をいただきました～



『食のバドンを 地域でつなぐ』
フードドライブの取り組み

令和8年3月23日(火)新庄市社会福祉協議会において、生活協同組合共立社新庄支部様よりフードドライブ寄付商品の贈呈式が執り行われました。

生活協同組合共立社新庄支部様では、SDGs(持続可能な開発目標)の取り組みの一環として、社会福祉への寄付活動「フードドライブ」を推進されています。今回は宅配事業(共同購入)において、あらかじめ対象商品を設定し、組合員の皆さまに購入していただく形で「共立社版フードドライブ」を実施されました。

ご寄付いただいた食料品(COOP商品

8品目、145点)は、生活にお困りの方への支援として大切に活用させていただきます。

ご家庭に眠っている食品をお寄せください


新庄市社会福祉協議会では、皆さまから寄せられた食品を、地域の食支援団体や必要としている家庭へお届けしています。ぜひフードドライブへのご参加をお待ちしています。

お問い合わせ

新庄市社会福祉協議会 ☎22-5797

新庄市社会福祉協議会 無料弁護士相談  をご利用ください!

■日時：令和8年5月14日(木)

- 
- ① 13時30分～14時00分
 - ② 14時00分～14時30分
 - ③ 14時30分～15時00分
 - ④ 15時00分～15時30分
 - ⑤ 15時30分～16時00分

※お一人につき、30分

■対象：新庄市在住の方5名(先着順)
■担当：新庄ひまわり基金法律事務所
弁護士 渡邊泰孝氏

■電話予約：5月1日(金)～

注意

- 電話予約が必要で、先着順となります。
- 予約の際、相談内容について簡単にお伺いします。

■相談内容の例

- 離婚 ○相続 ○交通事故
- 借金 ○不動産 ○近隣問題 等

■申込先：新庄市社会福祉協議会
22-5797