

県内各地で進む「青森県型地域共生社会」の実現に向けた取組事例

【むつ市城ヶ沢地区】

負荷にチャレンジ！ 毎週続ける100歳体操

【いきいき100歳体操】

むつ市城ヶ沢地区で週1回行われている「いきいき100歳体操」。いきいき100歳体操で使用する「重り」の総量は、むつ市各地区で行っている体操のなかで1番重く、手足が丈夫で元気な参加者が多い。また、いきいき100歳体操後はむつ市民歌体操で運動も行っている。

さわ

【地域サロン「茶話やかサロン」】

さわ

月1回、「茶話やかサロン」として、体操終了後にゲームや講師を招いた勉強会を実施している。（写真は城ヶ沢地区の「屋号」についての講演）お昼は参加者みんなで昼食をとり、お茶を飲みながら世間話で盛り上がり、和気あいあいとした雰囲気である。



いきいき100歳体操



むつ市民歌体操



さわ
茶話やかサロン

