

新年あけましておめでとうございます。



令和6年度介護予防・通いの場づくり事業実施団体 ルピナスの会（太極拳サークル）の活動紹介

ルピナスの会（太極拳サークル）は週1回（木曜日 10:00～11:30）十二所公民館講堂に集まり、介護予防の活動に取り組んでいます。趣味の活動として3・4人で立ち上げてから、今年で12年。令和6年度は、大館市の『介護予防・通いの場づくり事業』として、活動しています！

休憩時間での情報交換も会員の皆さんの「元気の源」です！



研修会を実施したり、十二所公民館の避難訓練に参加したりと活動の幅が広がっています！



初めての方大歓迎！ 会員募集中！

太極拳は、ゆっくりとした動きで関節痛、筋肉痛、ゆがみの改善などさまざまな効果が期待できます。また、呼吸法を取り入れており、心のケアにもなります。

お気軽に見学にいらしてください！一緒に健康づくりに取り組みましょう♪

支え合い通信に関するお問い合わせ先

社会福祉法人 大館市社会福祉事業団
ケアプランセンターおおたき ☎ 0186-47-7222
担当：生活支援コーディネーター 市村（いちむら）

支え合い通信閲覧のQRコード

