

# 北・きた！ふれあい通信

令和7年冬号



新年あけましておめでとうございます。  
冬の寒さと戦いながらも、「人とのつながりをたもつこと」「自分のやりたいことを続けること」など、心身の健康には大切なことです。

今年もみなさまにとって、良い一年となりますように！

## 新しく活動を始めました。会員募集中！！



### フロアカーリング

#### 将軍野地区市民憲章推進協議会

場所； 将軍野コミセン体育館  
日時； 毎月第1、3(水)10:00～11:30  
※1月は15日、29日  
対象； お子様、高齢者、どなたでも！  
令和6年10月からはじめたばかりです。新メンバー募集中！

### 将軍野コミセン健康教室

場所； 将軍野コミセン 2F  
日時； 毎月第1、3(水)14:00～15:30  
※1月は15日、29日  
対象； 概ね60歳以上の方  
令和6年12月に始めました。介護認定を受けている方も大歓迎！！

イオン土崎港店で健康教室やっています。10:00～ ※申し込み不要です。

### 1月23日(木)

#### お手軽 フレイル測定会



内容：  
フレイルチェック・咀嚼力  
チェック等  
特定健診課・保健予防課

### 2月27日(木)

#### ココロとカラダの 健康づくり



内容：  
ストレッチ・筋力アップ体操等  
秋田県リハビリテーション  
専門協議会

### 3月27日(木)

#### 骨の健康チェック 骨密度を測定してみよう



内容：  
骨密度についての講話  
株式会社森永乳業  
ビジネスサービス