

# 愛成会 地域貢献モデル構築のための事業 (令和2年度)

## ◆令和2年8月開催

### 地域貢献モデル構築イベント 夏休みパワーアップ教室

事業内容:地域の小学生を対象とした多世代交流イベント

## ◆令和2年12月開催

### 地域貢献モデル構築イベント 冬休みパワーアップ教室

事業内容:地域の小学生を対象とした多世代交流イベント

## ◆令和3年3月開催

### 地域貢献モデル構築セミナー「太極拳教室」

事業内容:高齢者でも無理なくゆったりとした動きで運動できる「太極拳」の体験

# 令和2年8月開催 夏休みパワーアップ教室

～地域の小学生を対象とした多世代交流イベント～

アクティブシニアが講師やボランティアとして活躍しました！

1日目・2日目共通

- ・宿題タイム
- ・自然エネルギー工作づくり  
～昼食タイム～
- ・金魚ねふた絵付け体験
- ・楽しく！運動力アップ教室



アクティブシニアだけでなく、大学生がボランティアとして参加し、多世代交流をしながら様々な体験ができました。

# 令和2年12月開催 冬休みパワーアップ教室

～地域の小学生を対象とした多世代交流イベント～

## アクティブシニアと大学生が 講師やボランティアとして活躍しました

- ・宿題タイム
- ・理科実験、手話歌
- ・昭和なお正月遊び(巨大カルタづくり&遊び)  
～昼食タイム～
- ・テニピンを体験しよう！
- ・大掃除運動会





# 令和3年3月開催 地域貢献モデルセミナー「太極拳教室」

～セカンドライフセミナー～

## 長く健康を維持できるように、無理なく気軽に 体力づくり

弘前市生涯活躍のまち地域貢献モデル事業

### セカンドライフセミナー

男女ともに  
大歓迎!!

## 太極拳教室

ゆっくりとした動きに呼吸を合わせる運動です。  
無理なく気軽に体力作りしてみませんか？

日時：令和3年3月20日（土・祝）  
①9:00～10:00 ②10:15～11:15  
③11:30～12:30

会場：弘前愛成園体育館  
（弘前市豊原1丁目1-3）

対象：50歳以上の方  
※50歳未満の方でも興味のある方はご相談ください。

定員：各回5人（先着順）

参加費：無料！  
お茶・お菓子もあります

準備物：動きやすい服装  
うち履き  
汗拭きタオル 等

講師：さくら太極拳クラブ

お問い合わせ  
申込先

社会福祉法人愛成会  
担当：縄巻  
TEL:0172-33-1182

