

令和 7 年度「元気な大館・北秋田地域づくり活動顕彰事業」

受賞者活動紹介

ケイロウくらぶ（大館市）

「ケイロウくらぶ」は、県北地域の急速な高齢化とそれに伴う健康寿命の短縮、社会的孤立の深刻化といった、様々な問題が生じている現状を契機として、令和 3 年 2 月に活動を開始しました。

高齢者が心身ともに健康で安心して暮らせる地域づくりを目指し、フレイル予防に関する活動などを行っており、軽体操を始めとした、介護予防に関する様々な講座を開催するなど、地域における高齢者の健康づくりに貢献しています。

また、講座終了後には、参加者同士の交流の場を設け、日常生活の情報交換や雑談を通し、自然な形で社会参加を促しています。参加者は一人暮らしの高齢者や高齢者世帯の方が多く、日常生活における交流の機会が限られている方にとって、地域とのつながりを持つ貴重な場となっています。