

2024年3月吉日  
生活協同組合コープさっぽろ  
広報部

## 高齢者のための運動教室「まる元」共和町でスタート

生活協同組合コープさっぽろ(以下、コープさっぽろ)では、NPOソーシャルビジネス推進センターと北翔大学と協働し、全道28カ所(※2024年3月現在)の自治体で高齢者のための運動教室「地域まるごと元気アッププログラム」(以下、略称「まる元」)を実施しております。この運動教室は、健康運動指導士の資格を持ったコープさっぽろの職員が高齢者の認知症予防と体力維持向上のために、年間48回、毎週1時間の教室をコミュニケーション型で「明るく・楽しく・安全に」をモットーに開催しております。

共和町様におかれましては、専門の健康運動指導士の力を借りて高齢者の生きがいがづくりと健康づくりをさらに推進するため、本年4月から1か月間「お試しまる元」(無料)を実施、5月から本格的に実施する運びとなりました。

つきましては、以下のとおり実施いたしますので、取材のほどよろしくお願いいたします。

### 【概要】

- 開催日時 2024年4月2日(火) 11:30から1時間ほど
- 開催場所 共和町生涯学習センター(〒048-2202 岩内郡共和町南幌似37-22)

### 【地域まるごと元気アッププログラム(略称「まる元」)公式ホームページ】

URL: <https://www.maru-gen.com/>



### 【報道関係のお問合せ先】

生活協同組合コープさっぽろ 常務理事 小松 均 広報部 広報メディアグループ 小林恵莉 ・ 森ゆかり  
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 TEL 050-1741-5516(平日9時~18時)