



みんなで集まって
楽しく介護予防♪

奥州市 通いの場 よさってくらぶ

よさってくらぶとは・・・

- 町内会などの地域や友人同士で活動します。
- 市民が主体となって楽しく活動する場です。
- 「いきいき百歳体操」に取り組みます。



介護予防の効果がある

椅子に座ってできる

年齢関係なく取り組める



詳しくは裏面へ

奥州市 通いの場 よさってくらぶ

活動条件

- ・ 週1回以上自主的に実施する
- ・ 1回の活動に65歳以上の方がおおむね5人以上参加
※64歳以下の方の参加も可能
- ・ 毎回「いきいき百歳体操」を行う

無料貸し出し

体操の
DVD

おもり
バンド

市の応援内容

- ・ 取り組みについての相談
- ・ 保健師や看護師、理学療法士などによる指導
(初回から5回程度、その後おおむね4か月ごとの訪問)
- ・ 開始時と3か月後、その後おおむね1年ごとの
体力測定
- ・ 介護予防の講話の実施

会場で準備いただく物

- ・ テレビ
- ・ DVD再生機器
- ・ 体操用のイス

「物品の準備が難しい…」
「どのように始めたら
よいかわからない…」

相談・申込窓口

奥州市福祉部地域共生社会課
いきいきライフ支援係

☎ 34-2199