



お知らせ版

Public Relations Magazine
Oshu City

Vol. 139
2017

9

地域の活動や介護予防の参考にしませんか

よさってくらぶ自慢大会を開催します

高齢者の皆さんが気軽に集い「いきいき百歳体操」などの介護予防に取り組む通いの場「よさってくらぶ」。現在活動中のグループが事例発表をする「よさってくらぶ自慢大会」を開催します。実際に活動を行っている皆さんの話を聞き、いきいき百歳体操を見て、介護予防や健康づくりについて考えてみませんか。

■問い合わせ〓本庁地域包括ケア推進室（内線269）

第1回よさってくらぶ

自慢大会

- 日時 10月11日(木)午後1時20分～(午後1時開場)
- 場所 前沢ふれあいセンター
- 内容
 - ①よさってくらぶとは？
 - ②いきいき百歳体操の実演
 - ③活動発表(予定) よさってらんらん、よさってくらぶ月曜会、二の台ニコニコよさってくらぶ、よさって田茂山スマイル
 - ④講演・トークセッション

あなたもできる！ 介護予防の通いの場「よさってくらぶ」

立ち上げや運営を市が支援します。詳しくはお問い合わせください。

■開設の条件 次の全てを満たすこと

- ①週1回以上自主的に開設
- ②最低3カ月継続
- ③1回の活動に高齢者がおおむね5人以上参加※高齢者以外の参加も可
- ④いきいき百歳体操を行う

■市の支援内容

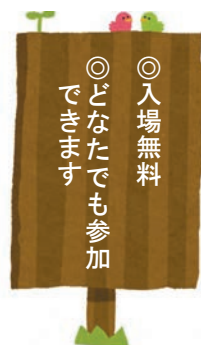
いきいき百歳体操のDVDと重りを無料で貸し出すほか、初回から4回程度、保健指導員による体操指導と定期的な体力測定、開設や継続のための支援などを行います

■その他

開設場所やDVD上映のための機材は、開設するグループが準備

通いの場よさってくらぶ

通いの場とは、地域住民が主体となって、身近な場所できいきいき百歳体操などの介護予防の取り組みや生きがい活動を行う場です。市では、4月から通いの場づくりを積極的に支援しています。



「長い老後をより良く過ごすために」千葉県健康指導課(元岩手県保健福祉部長寿社会課高齢福祉担当) 西川博志氏



いきいき百歳体操に取り組む参加者

いきいき百歳体操

手首や足首に重りを付けて椅子に腰かけ、準備体操(4種類)、筋力運動(5種類)、整理体操(3種類)の運動を、約30分かけて行います。