

元気あっぷ広場 (住民主体の通いの場) 立ち上げ支援

少子高齢化がすすむ中、住み慣れた地域で、元気にいきいきと生活していくためには、運動などの健康づくりに取り組むことやご近所で見守り、支え合える関係づくりが大切です。

体操を通してからだも心も元気に！ さらに、支え合える仲間ができる！ そんな『通いの場』をぜひ、あなたの集落で作っていきましょう。

※この広場では、全国的に取り組まれ、筋力アップの効果がみられている「いきいき百歳体操」に週1回取り組みます。また認知症検査を実施し、認知症予防にも取り組みます。

★支援要件

- ・65歳以上の方が1回5名以上参加できること
- ・週1回開催できること
- ・DVDデッキ（各集落で準備）

★支援内容

- ・専門職による体操の指導(3～4回)
- ・体操DVDの配布
- ・体力測定による効果判定(初回・6か月後・1年後)
- ・認知症の検査など

【申込み】地域包括支援センター 電話：30-2525



いきいき元気塾 (筋力アップ教室)

転倒を予防し、元気に暮らしていくために、簡単で効果的な運動を学び筋力低下を防ぎましょう。

<対象> 65歳以上で介護認定を受けておらず、基本チェックリストの運動機能項目に該当する人
※ただし、H29、H30年度参加者は除く。

※対象者の人には、町より声かけを行います。

<内容> ストレッチや筋力アップ体操（理学療法士） 健康栄養相談（看護師・栄養士）

<日程>

とき	5月21日～8月6日 毎週火曜日
時間	午後1時30分～3時15分

<場所> 多可赤十字病院地域リハ・ケアセンター

<定員> 25人

<申込先> 地域包括支援センター 電話 30-2525



リフレッシュ教室

教室へ参加し、認知機能や身体活動の低下を予防し、いきいきと生活していきましょう。

<対象> 65歳以上で介護認定を受けておらず基本チェックリストの認知・うつ・閉じこもり項目に該当する人および認知症健診などの結果で参加が望ましい人

※対象者の人には、町より声かけを行います。

<日程>

とき	9月19日～2020年2月20日 隔週木曜日
時間	午後1時30分～3時15分

<場所> 多可赤十字病院地域リハ・ケアセンター

<定員> 15人程度

<申込先> 地域包括支援センター 電話 30-2525