

# KANUMA元気アップ応援隊と介護予防に取り組もう！

高齢福祉課地域包括ケア推進係 ☎(63) 2175



元気アップくらぶ（介護予防運動教室）の様子

「KANUMA元気アップ応援隊」は、介護予防の運動指導を行うボランティアで、地域での活動に主体となって取り組んでいます。みなさんも、一緒に楽しく介護予防に取り組んでみませんか？

## どうして介護予防が必要なのか？

加齢に伴い筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル（虚弱）」といいます。多くの人はフレイルを経て、要介護状態になると考えられています。健康を維持し、住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けるためには、自分自身で介護予防に取り組むことが大切です。

## 元気アップくらぶで運動しよう！

市内12か所で月1～2回、「元気アップくらぶ（介護予防運動教室）」を開催しています。年齢とともに低下する下半身の筋力を鍛える7つの運動を中心に、手指の体操、口腔体操などを行い、みんなで楽しく心と体の“元気アップ”を目指しています。どの会場でも自由に参加できます。詳しい日程は、高齢福祉課へお問い合わせください。

## 参加者の声をご紹介します



参加者

渡辺 孝さん、渡辺 カツ子さん

「元気アップくらぶ」に参加するようになり、体力がよくなりました。みんなで集まって運動できるので、楽しく続けられています。

## 私たち、「元気アップ応援隊」です



元気アップ応援隊

手塚 扶佐子さん、大橋 康代さん

体操の見本を見せるなど、教室の中で参加者のみなさんを私たちが楽しくサポートします♪

## 「KANUMA元気アップ応援隊」養成講座 受講者大募集！！



元気アップ応援隊のみなさん

介護予防運動の基本を学び、地域で実践指導できる人を養成します。

と き 8月25日～9月29日 毎週金曜日（全6回）  
各日午後1時30分～3時

ところ 市民情報センター

対 象 月1回程度活動ができる人（仕事での活用を目的としての受講はご遠慮ください）

定 員 30人（先着順）

申 込 8月18日（金）までに、高齢福祉課へ電話で。

現在約100人が活動しています。水色のポロシャツがユニフォームです。自分の健康のため、地域のため、何か始めてみたい皆さん、一緒に楽しく活動しましょう！