

介護予防に取り組もう！ ～いつまでもいきいき元気に過ごすために～



高齢福祉課地域包括ケア推進係 ☎(63)2175

市では、介護予防の運動指導を行うボランティア「元気アップ応援隊」を中心に、地域での介護予防の取り組みをサポートしています。一緒に介護予防に取り組んでみませんか？

●介護予防に取り組みましょう

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。多くの人がフレイルを経て、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。

●元気アップクラブで運動しよう

市内13カ所で月1～2回、「元気アップクラブ(介護予防運動教室)」を開催しています。介護予防運動指導ボランティア「元気アップ応援隊」が体操の見本を見せるなどして、参加者と一体となって運動しています。

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、ストレッチ、手指の体操、レクリエーションなどを行い、みんなで楽しく、心と体の“元気アップ”を目指しています。詳しい日程は、右の二次元コードをご覧ください。

ここから
確認してね



参加者の声 (R5参加者アンケートより)



元気アップ応援隊 たかみ 鷹見さん、みねざわ 峯澤さん、たじま 田島さん

私たちが楽しくサポートします♪どの会場でも自由に参加OKです。

「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

現在100人ほどで活動しています。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！

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30日～10月4日毎週金曜日 (全6回)
各日午後1時30分～3時30分

ところ 市民情報センター

対 象 月1～2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23日(金)までに、高齢福祉課へ電話で。