

楽しく健康に！ 介護予防教室へ！

町では、高齢者がいつまでも元気に過ごすためのお手伝いとして介護予防教室を実施してきました。体操だけでなくカラオケや卓球、料理などさまざまな教室を積極的に展開しています。あなたの興味を引く教室があるかもしれませんよ！



ふまねっとサークル
あみを踏まないように慎重に歩く運動を行います。体も頭も活性化します。
【開催日】月一回金曜日

介護予防事業の重要性

町では介護予防事業が、要介護状態の発生を防ぐことや悪化をできる限り防ぐことだけでなく、心や体、頭の機能が低下して動きづらくなることを予防し、健康を維持するため重要な取り組みであると考えています。介護予防教室や自主活動の支援など高齢者が誰でも参加できる場や機会を増やし、積極的に地域活動に参加したり、人と交流したりすることにより、「生きがい」や「やりがい」を見つけ、元気な生活を送る支援を行っています。



こんな介護予防教室があります

介護予防教室は、65歳以上の町民であれば誰でも参加できます。介護予防スタッフが体操や運動の指導をする教室や高齢者が自主的に活動するサークルなどがあります。サークルには、カラオケ好きが集まる「うたごえサークル」や卓球を楽しみながら交流を図る「卓球サークル」などがあり、他にも、折り紙、手芸、料理などを楽しむ集まりもあります。また、4名以上の参加者を集めていただければ、介護予防スタッフがご希望の場所へ出張し、健康体操やふまねっとなどの指導いたします。町内会や仲良しグループの集まりでも大丈夫です。お気軽に社会福祉協議会までお申し込みください。

なでしこ倶楽部
音楽に合わせて楽しくリズムカルな体操を行います。
【開催日】毎週月曜日

さくらの会
体に負担をかけずに体調を整える体操を行います。
【開催日】毎週水曜日

ふれあいサロン
もの作りなどを楽しみながら人との交流を楽しむ集まりです。
【開催日】第1・3木曜日

秋桜さーくる
生活に必要な体力を保つための体操を行います。
【開催日】毎週火曜日

マシーントレーニングサークル
マシーンの使い方を学びながら筋力トレーニングを行います。
【開催日】毎週水曜日

元気塾
ストレッチポールなど先進的な器具などを使った運動を行います。
【開催日】第2・4木曜日

介護予防スタッフの声

社会福祉協議会 遠藤 涼子 看護師

介護予防教室が始まってから5年が経ちました。参加者からは、日常生活の動作が楽になったという声を聞くことが増えてきました。効果があると感じた参加者が口コミや友達を連れて来てくれて、介護予防の輪が広がってきたことが嬉しいです。これからも新しいことを取り入れて町民の健康づくりの応援をしていきたいです。

体が元気な若いうちから介護予防に取り組みましよう！

運動系の教室では体調の確認などに気をつけていますので安全に運動できますよ！

楽しく健康づくりをしてみよう！



中島栄子さん 遠藤涼子さん 松田絵梨子さん

介護予防教室の利用者の声

教室がある日が楽しみ



堀 セツさん

介護予防教室に通おうと思ったのは、家にいるだけだと人に会えないし、お友達がいるところに来るとみんなとお話できて楽しいからです。体操すると元気になる感じがするし、何より楽しいです。早く月曜日に来てほしい、早く木曜日に来てほしいと思うようになりました。今、なでしこ倶楽部で行っている健康体操「フラダンス」の衣装やリボン、花などの小道具をみんなで作っています。楽しいのでこれからも通い続けたいですね。



フラダンスの衣装作り

元気の素です！



藤村 絹子さん

友達からふれあい福祉センターで体操など体を動かすことができるサークルがあると聞きました。家にこもって黙っていたら足腰も弱くなるし、家が近いから気軽にいけて、元気になればと思ったのが参加のきっかけです。どこにも出ていけなくて、介護予防教室があるおかげで1週間のリズムができて、生活に張りが出ていますね。こういう場所を作ってくれたおかげで、いろんなことが出来ます。私にとっては元気の素です。

問い合わせ

● 包括支援センター

電話 31-2943

1P 端末番号 31-2940

● 社会福祉協議会

電話 33-3024

1P 端末番号 33-3024