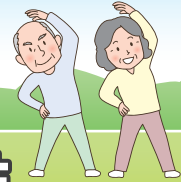


# ～心も体も元気に長生き～

## 地域の人々と楽しみながら介護予防



自分と家族の健康、ご近所や地域の健康を目指して、いきいきと生活するための方法(体操やレクリエーション、認知症予防)を学び、地域のボランティアとして活躍していただける方を募集します。

### すまいるサポーター養成講座

町内には地域の皆さんが集まって体操や健康教室、体力測定などを行い、地域で健康づくりに取り組んでいる団体の輪が広がっています。地域ぐるみの健康づくりは、筋力や体力の維持・向上のみならず、ご近所とのつながりを深め、お互いに支え合う関係づくりにもつながります。

### 地域で広がる健康づくり

町の高齢化率は今年4月1日現在37・16%で、3人に1人が65歳以上の高齢者です。加齢とともに老化は訪れますが、体操を実施することで筋力がつきます。筋力がつくると身体が軽くなり、動くことが楽になり、転倒しにくくなります。いくつになっても健康で元気に、自分の足で歩いて、楽しく過ごせたらいいと思いませんか？

元気な人はさらに元気に、体力にちよつと自信がなくなってきたという方はもう一度元気に、介護予防は誰にでも必要な取り組みです。

講習終了後は「すまいるサポーター」として地域の介護予防教室やふれあいルーム等で活動していただきます。

▼日時 6月11日～8月6日  
月曜日 全8回

▼時間 午前10時～11時30分

▼場所 ゆめプラザ・那須(健康運動指導室)

▼定員 20名(定員になり次第締め切ります)

▼対象者 町に住民票のある60～70歳の方(性別・資格は問いません)

▼講座内容  
・腰痛、肩こり、転倒予防体操の実技

・閉じこもり・認知症予防のレクリエーションの体験

・コミュニケーションのとり方

・高齢者の特徴についての講話

・実際の教室での交流 等

▼参加費 無料

▼講師 日本健康財団 健康運動指導士

▼募集方法 5月31日(木)までに電話または窓口にてお申し込みください。

▼費用 無料

▼特典 ①リハビリ専門職派遣

▼対象 5名以上で、週1回～2週間に1回のペースで半年間続けられるグループ

▼費用 無料

▼申し込み・問合せ  
地域包括支援センター(ゆめプラザ・那須内) ☎①1138 FAX②0476

▼その他 会場・案内は申込みされる団体等でご準備ください。

▼その他 会場・案内は申込みされる団体等でご準備ください。

▼その他 会場・案内は申込みされる団体等でご準備ください。

▼その他 会場・案内は申込みされる団体等でご準備ください。

▼その他 会場・案内は申込みされる団体等でご準備ください。

▼その他 会場・案内は申込みされる団体等でご準備ください。

▼その他 会場・案内は申込みされる団体等でご準備ください。

▼その他 会場・案内は申込みされる団体等でご準備ください。

▼その他 会場・案内は申込みされる団体等でご準備ください。

▼その他 会場・案内は申込みされる団体等でご準備ください。

▼その他 会場・案内は申込みされる団体等でご準備ください。

▼その他 会場・案内は申込みされる団体等でご準備ください。

▼その他 会場・案内は申込みされる団体等でご準備ください。

▼その他 会場・案内は申込みされる団体等でご準備ください。

▼その他 会場・案内は申込みされる団体等でご準備ください。

▼その他 会場・案内は申込みされる団体等でご準備ください。

▼その他 会場・案内は申込みされる団体等でご準備ください。

▼その他 会場・案内は申込みされる団体等でご準備ください。

▼その他 会場・案内は申込みされる団体等でご準備ください。

▼その他 会場・案内は申込みされる団体等でご準備ください。

▼その他 会場・案内は申込みされる団体等でご準備ください。

### 元気づくり応援事業！ 体力の維持・向上に効果！ アンチフレイル体操

地域の皆さんが運営する健康づくりを応援します。「地域で集まる場、機会を作りたい」「いつまでも自分の足で歩きたい」「いつもの集まりのついでにちよつと体も動かしたい」そんな時、アンチフレイル体操を始めてみませんか。

先生方が考案した体操を、DVDを見ながら、約30分間おこないます。一週間に1回のペースで数ヶ月体操を続けると、体力や筋力の維持・向上に効果があります。認知症や転倒による骨折予防にもつながります。

椅子に座っての体操なので、軽い運動だと思っていました。が、動かしている部分を意識すると、かなりの運動量になっていると思いました。

和式のトイレもスイスイと使えるようになりました。また、仲間と一緒に運動すると一人で行うより楽しく、笑うこともあって、続ける意欲が沸きます。

月2回のアンチフレイル体操だけでなく、集会が楽しくなります。

自分の体力が分かり頑張らないといけないと思い、大変有意義です。体力のない人でもできるので良いです。

アンチフレイル体操参加者の声

