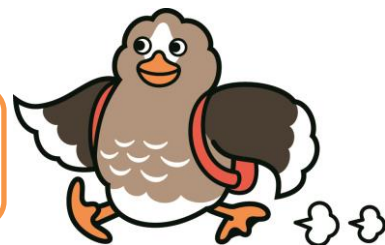


いきいき百歳体操グループ募集のお知らせ



地域の皆さんの健康づくり・閉じこもり予防・仲間づくりのためにいきいき百歳体操推進支援事業のグループを募集します。

「近所のみんなで健康づくりをしたい!」「集まるきっかけを作りたい!」とお考えの地域がありましたら、ぜひ一緒に体操を試してみませんか。

【いきいき百歳体操とは?】

地域の人が集まる身近な場所で、DVDの映像に合わせて行う筋力アップの体操です。手首や足首におもりをつけ、おもりの量を調整したり、座ったまま体操をすることで、体力差があってもみなさんと一緒にできます。

この体操は、週1回が基本で、その度に地域の仲間と定期的に交流することができます。

継続することで、筋力や体力だけではなく、今の生活を維持・改善することができます。

○支援内容○

自主的な運営により「いきいき百歳体操」に週1回以上取り組む3人以上の住民グループに対し、次のとおり支援します。

- (1) 体操DVDの配付
- (2) 体操用おもりの無料貸出
- (3) 初回から4回目までの体操の習得支援
- (4) 初回及び3カ月後の体力測定及び継続支援
- (5) 6か月後及び1年後の継続支援

○支援者○

- (1) 理学療法士または作業療法士などが体操の習得支援を行います。
- (2) 保健師または看護師が健康管理の仕方について支援を行います。

☆住民グループが事前に準備すること☆

- (1) 体操ができる場所の選定
- (2) 体操用の椅子
- (3) 体操DVD視聴用のテレビ及びDVDプレーヤー



【お問い合わせ・申し込み先】

民生部高齢介護課高齢福祉担当 電話23-6085または各総合支所市民福祉課
各地域包括支援センター(古川) 電話87-3113 (玉造) 電話72-4888
(志田) 電話53-1271 (田尻) 電話39-3601