

いつまでも健康でいるために



シニア元気アップ教室での健康体操

市では、高齢者の皆さんが心身の健康を維持し、生き生きと生活できるように「一般介護予防事業」を実施しています。この事業では、仲間づくりを楽しみながら、健康づくり・介護予防に取り組めるプログラムを用意しています。住み慣れた地域で、いつまでも元気に暮らしたいという皆さんをサポートしますので、参加してみませんか。

なりたいたいいきいき百歳体操

手首や足首に重りを付けて、椅子に座り、なじみのある歌に合わせてながら6種類の体操を行います。ゆっくりと体を動かすので、誰でも安全に行うことができます。

実施を希望する場合は、会場と椅子・CDプレーヤーの用意ができ、週1回、3カ月以上継続して行うことができる5人以上のグループで、介護保険課へ申し込んでください。

まるごとげんき教室

運動機能を向上させる方法や、口腔・栄養についての講義・ゲームなどを通して、介護予防を学びます。この教室で習ったことを自宅で継続して行うことで、体力の

維持・向上につながります。

会場 赤坂ふれあいセンター、美郷台地区会館など

シニア元気アップ教室

心身をリフレッシュするための音楽療法や、健康体操、認知症予防ヨガなどをコース別に実施します。体を動かしながら脳を活性化させませんか。

会場 保健福祉館、中央公民館

うんどう教室

公園にある遊具を使用して、ストレッチなどの簡単な運動を行います。誰でも気軽に参加することができます。

会場 赤坂公園

※くわしい日程や申し込み方法などは介護保険課(☎20・1545)へ。

介護予防把握事業

市では、市内の調剤薬局などと連携して「介護予防把握事業」を実施しています。

これは、薬局を利用する高齢者に介護予防のチェックシートを活用してもらい、運動機能の低下、認知症、閉じこもりの可能性などを早期に把握するものです。

その結果、支援が必要な高齢者には、地域包括支援センターと連携して、介護予防事業などにつなげます。

※くわしくは介護保険課(☎20-1545)へ。