

「体のことが少し気になる…」という方のプログラム

◆ **いきいき体操教室** 運動機能向上のための教室です。

室内プログラム（12日コース）

【対象】体力に少し自信のない方
【内容】市独自の運動プログラムで、椅子に座ってできる体操などのほか、栄養や口腔機能向上の内容も含まれた楽しい教室です。市内の通所介護事業所の会議室などで、共通のプログラムを学んだ介護の専門職の方が指導します。



水中プログラム（12日コース）

【対象】肩、腰、膝の痛みを、温水の力を利用した運動で改善したい方
【内容】真岡井頭温泉のパーデプールで、水中ウォーキングや水の浮力、抵抗、水流を利用した運動をします。自律神経のリラックス効果があります。



筋力トレーニングプログラム（12日コース） ☆今年度の新プログラムです！

【対象】次の条件を全て満たす方 ①65～75歳未満で介護保険サービス対象外の方 ②マシンを使用した運動に支障のない身体状態の方 ③主治医の了解が得られる方
【内容】市内のトレーニングジムで、運動指導士の資格を持つスタッフが個別に指導します。男性は真岡井頭温泉内にあるi Fitness（アイフィットネス）、女性はカーブス真岡荒町で行います。

◆いきいき脳げんき教室

脳を活性化させ、認知症を予防する教室です。

【対象】以下の条件を全て満たす方
①65歳以上で介護保険サービス対象外の方
②もの忘れの心配がある方
③主治医の了解が得られる方
【内容】脳の活性化に効果的なプログラム
○脳トレゲーム（かなひろい、計算など）
○創作活動（折り紙、ちぎり絵など）
○脳トレ体操



教室修了者の自主グループに参加し、プログラムを継続しましょう。

○脳トレ研究会「えがお」「ひまわり」
※活動日や会場など、詳しくは下記へお問い合わせください。

◆お口うるおいアップ教室

【対象】口の渇きや、軽くむせることがある方
【内容】歯科衛生士が、健口体操や口のケアについて指導します。



地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが『住み慣れた地域で、安心した生活を続けられるように支援を行う相談窓口』です。
どのような支援が必要かを検討したり、福祉制度やさまざまなサービスに関する情報提供を行っています。お気軽にご利用ください！

【問い合わせ】地域包括支援センター（福祉課地域支援係） ☎ 83-8132 FAX 83-6335

いつまでも
始めませんか

元気な暮らしを！

介護予防



高齢化が急速に進む中、「もし介護が必要になったらどうしよう」という不安をお持ちの方はたくさんいるのではないのでしょうか。この誰もが抱く介護に対する不安を、予防・回復する取り組みが「介護予防」です。いつまでも健康で活動的な生活を送れるよう、介護予防に取り組みましょう。今回は、市で取り組んでいる介護予防の事業について紹介します。

「まだまだ元気だ！」という方のプログラム

◆介護予防教室「ノンケア体操」

転倒を予防するための運動教室です。身近な公民館で、地区のノンケア体操指導員の協力のもと開催しています。男性の方も気兼ねなく参加できますので、ぜひご利用ください。

東大島地区に
お邪魔しました！

東大島地区では年10回、午前10時から開催しています。全員で声を出しながら、終始和やかな雰囲気の中で行われました。



藤井指導員による準備体操で体をほぐします。



細島指導員によるゴムのリボンを使った体操で筋力アップ。



柳田指導員によるワハハ体操では、大きな声を出してみんなですっきり。

最後は、全員でお茶を飲みながらのおしゃべりタイム。帰りには、次回のお知らせが参加者全員に配られました。

東大島地区 参加者の声♪

ノンケア体操に参加されての感想をいただきました。



大病を患い、リハビリも兼ねて参加しています。参加してからは、体もだいぶ楽になりました。
＜青山 正芳さん＞



いつまでも元気で動けるように、ノンケア体操をこれからも続けていきたいです。
＜黒古 ナヲさん＞



健康維持のために毎回参加しています。終わった後のおしゃべりも楽しみのひとつです。
＜永井 久子さん＞

あなたも参加しませんか？ ノンケア体操実施地区

東大島地区以外にも24地区でノンケア体操を実施しています。ぜひ参加ください。

荒町1	荒町4	台町
並木町	熊倉町1	大谷台町
東郷	大田山	高勢町
小林	南高岡	京泉1
赤羽	上大田和	南中里
粕田寺分	下大沼	長田
小橋	久松町第一	新石
旭町	丸山	横田

※詳細については、各地区へお問い合わせください。