

# 地域包括支援センターだより 第57号

令和7年3月発行：加美町地域包括支援センター ☎63-3600

令和7年度 一般介護予防事業

## 出張！筋力アップ教室

参加費  
無料

### 内容

- 健康づくりのための講話
- ストレッチや軽い運動などの実技

### 講師

理学療法士や健康運動指導士など、体のスペシャリスト

### 対象

- ①おおむね65歳以上の方が10名以上集まれる団体。  
(ミニデイサービス、サロン、サークルなど何でもOK)
  - ②2週間に1回位集まって運動ができる。
  - ③運動を取り入れた活動を教室終了後も  
継続する意欲がある。
- \*上記の①～③の全てに該当する団体



### 日時

全6回 基本的に2週間に1回位  
\*詳しい日程や時間は申し込み頂いた団体と相談の上、決定します。

### 場所

団体の活動場所に出向きます。

### 定員

1団体  
\*教室終了後も活動を継続する団体を優先し、申し込み多数の場合は抽選にて決定いたします。

\*注意！

個人参加の運動教室ではありません。 団体の集まりに出張する運動教室です。

申込期間：4月8日(火)～4月14日(月)

受付時間：午前8時30分～午後5時15分(土日祝除く)

申込先：加美町地域包括支援センター ☎0229-63-3600

裏面もご覧ください

地域で  
大活躍！

# 健康づくり運動サポーター活動紹介！

## 健康づくり運動サポーターとは？

地域の高齢者にストレッチや軽い運動などを普及し、健康維持や介護予防に取り組む『元気な高齢者』を増やすためのボランティアです。

\*会員数・・・31人（任期なし）

- 中新田地区：19人
- 小野田地区：4人
- 宮崎地区：8人

## 活動場所は？

町で開催する介護予防事業や各種団体などから要請を受けて活動します。

- ・地区のミニデイサービス
- ・各種団体（老人会、婦人会、運動自主会など）
- ・介護予防教室
- ・歌声喫茶かみ〜ご など

## 活動内容は？

地域の高齢者に運動を中心とした普及活動をしています。

- ・加美町元気わくわく体操
- ・筋トレ ・ストレッチ ・リズム体操
- ・手遊び ・レクリエーション など

## サポーターとして活動するためには？

サポーター養成講座を受講します。令和7年度、新たに『フレイル予防地域応援サポーター』を養成予定です。運動だけではなく、フレイル予防の幅広い知識を身につけ普及活動を行います。

\*フレイルとは…加齢とともに心身の機能が低下した状態です。「健康」と「要介護」の中間で要介護になる危険があります。早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻ることができます。

## <運動についての勉強会の様子>

地域の方々と一緒に笑顔になりました。自分も幸せ、笑顔になれるよ。  
(Hさん)

地区のミニデイなどで「手遊び」「リズムダンス」などを行っています。参加している方々の笑顔で私達もとても嬉しく楽しい気持ちでいっぱいになります。  
(Aさん)

デイサービスで元気わくわく体操や手遊び等を行っています。帰りには皆さん笑顔で「また来てネ〜」と手を振ってくれる様になり楽しい時間を過ごしています。  
(Sさん)

自分自身の健康維持のためにも気軽に参加してみませんか。「新しい自分磨き」にチャレンジしてみましょうネ！！  
(Oさん)

