

はつらつ教室で「元気づくり」を始めてみませんか？

「元気づくり・仲間づくり」に興味のある人は、まずは地域包括支援センターに相談ください。はつらつ教室以外に「こんな通いの場があればいいな」という声もぜひお寄せください。



自主活動（はつらつ教室OB会）スタート

はつらつ教室終了後、それぞれのペースで活動を開始します。

はつらつ教室の開催（週1回・全13回）

週1回の体操やレクリエーションを続けたい気持ちのある仲間が5人以上集まると、生活支援コーディネーターや保健師などが地域に出向き、はつらつ教室の立ち上げを手伝います。

地域包括支援センターに相談

生活支援コーディネーターとは
地域で支え合う仕組みを地域の人と考え、課題解決の手伝いをする専門職です。

介護予防リーダーの皆さんが活躍しています

はつらつ教室OB会をはじめとする介護予防事業や地域を支えているのが介護予防リーダーです。
市では「介護予防リーダー養成研修」を開催し、現在約140人が研修を修了しています。「はつらつ教室」をはじめ市の介護予防事業に携わり、地域で活躍しています。

介護予防リーダーの声



自分自身の健康にもつながっています！

皆さんの笑顔が私の元気の源です

研修で習った脳トレ、レクリエーションで楽しんでいます

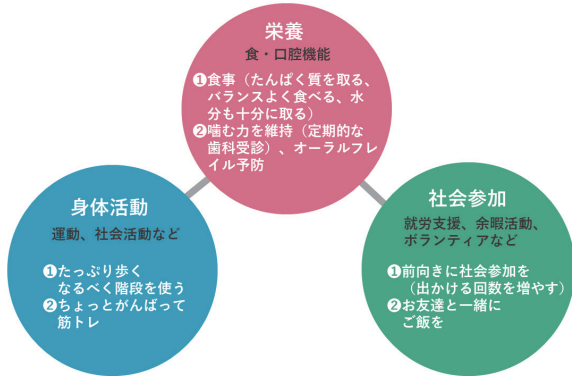
介護予防リーダーを募集しています！

自分の地域を元気にしたい人、自分の地域に「はつらつ教室」がなく、新しく集いの場を作りたい人は、地域包括支援センターにご連絡ください。



ミニコラム いつまでも元気に過ごすための3つの柱

いつまでも元気に過ごすための3つの柱は、「栄養（食・口腔機能）」、「身体活動（運動）」、「社会参加」です。
「栄養」「身体活動」「社会参加」は、心と体の健康を守るためにもとても大切な要素で、それぞれが互いに影響しています。どれか1つでも不足すると、心と体が健康な状態で過ごすことが難しくなります。
年齢を重ねても、いつまでも元気に過ごすために3つの柱を意識して、日常生活を送りましょう。



広げよう！介護予防の輪

はつらつ教室で元気づくり・仲間づくり

市では、皆さんが高齢になっても住み慣れた地域で自分らしく生活できるよう、介護予防事業に取り組んでいます。介護予防事業を通じて「生きがい」や「やりがい」を見つけ、いつまでも元気な生活が送れるよう支援しています。
介護予防事業に興味のある人は、いきいき長寿課または地域包括支援センターにご相談ください。



いきいき長寿課
☎0869-24-8869

はつらつ教室は、地域の皆さんと楽しく介護予防に取り組む「通いの場」の1つです。地域のコミュニティセンターなどを活用し、ストレッチや足腰を強くする「椅子でできる筋力トレーニング」などの運動、「栄養のバランス」「口の体操」などの講話やレクリエーションに取り組み、元気に過ごすために必要な介護予防の方法を学ぶことができる教室です。
教室終了後は、自主活動グループ「はつらつ教室OB会」となり、引き続き地域で介護予防に取り組んでいます。
歩いて行ける身近な場所に「はつらつ教室」があることで、高齢になっても住み慣れた地域で、いつまでも元気に過ごせることを目指しています。

