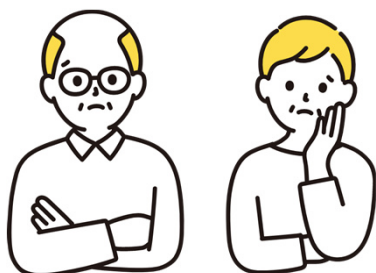


# 元気ができる体操教室のご案内

- 地域の仲間と元気な身体づくりに取り組みませんか？ -



- ・ いつまでも元気でいたい
- ・ 寝たきりになりたくない
- ・ 認知症になりたくない
- ・ 近所に集まって運動できる場所が欲しい



このような住民の声から、「元気ができる体操教室」がスタートしました

現在 **27カ所** で活動しています!!

「元気ができる体操教室」の良いところ

集会所などの **通いやすい場所** が会場

地域の皆さんが **主役**

専門職は **裏方** (運営のサポート役)

**誰でも参加できる** 運動を実施



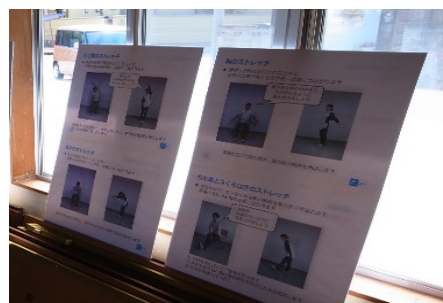
立ち上げプログラム

Day1 | 講話・体操(パネル使用)

Day2 | 体操(理学療法士の指導)・体力測定

Day3 | 体操(住民だけで挑戦)・体力測定

Day4 | 最終確認・体力測定結果説明



パネル・音声CDは差し上げます

- 詳細を裏面に掲載していますのでご確認ください -

## 立ち上げプログラム詳細

|      |                                  |
|------|----------------------------------|
| 内 容  | ストレッチ・体操・認知症予防・転倒予防体操            |
| 所要時間 | 40～60分程度                         |
| 持ちもの | 飲み物・タオル・動きやすい服装                  |
| 必要物品 | CDデッキ                            |
| 会 場  | 地区の集会所・青年館・社務所など                 |
| 講 師  | 市内医療機関の理学療法士                     |
| スタッフ | 高齢者福祉課・健康課<br>地域包括支援センター・社会福祉協議会 |



1台ご用意ください

### 活動開始後のフォローアップについて

- ・**体力測定**や**健幸サロン**を実施しております(**無料**です)
- ・活動についての相談等は**いつでも**お受けしております

立ち上げを希望する団体は、  
高齢者福祉課窓口にお越しいただくか、  
電話にてご連絡ください。  
右の内容をお聞きします。



- ・代表者名
- ・代表者連絡先
- ・参加予定人数
- ・活動予定場所
- ・初回希望日時

<お問い合わせ先>  
館山市役所高齢者福祉課包括ケア係  
電話:0470-29-5386