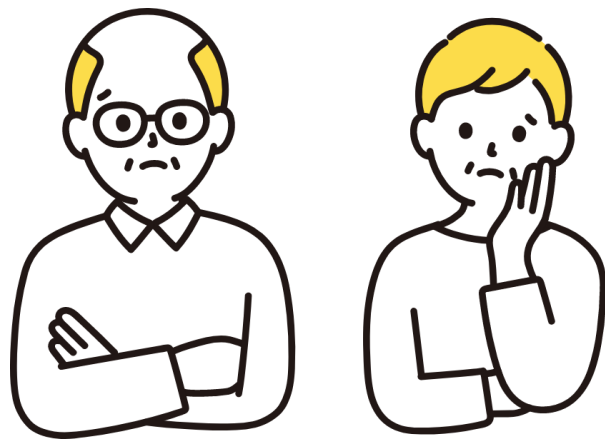


《 元気がでる体操教室のご案内 》

- 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、「元気がでる体操教室」がスタートしました

現在 **28カ所** あります。※R6年9月時点

「元気がでる体操教室」の良いところ

- ① 集会所などの **通いやすい場所** が会場
- ② 地域の皆さんが **主役**
- ③ 専門職は **裏方** (運営のサポート役)
- ④ **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①

Day3 | 体操(住民だけで挑戦)・体力測定②

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

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