

いつまでも元気で過ごせるように、通いの場に参加してみませんか？

市内各地には通いの場があります。体操を中心に行っているところ、談話を楽しんでいるところ、頭の体操や趣味のほか簡単な工作をしているところなど、それぞれに工夫して取り組まれています。

参加を希望される人は、市地域包括ケア推進室までお問い合わせください。

<住民主体の介護予防活動を紹介します>

【釜屋町喜楽会】

第1・3金曜日 10:00～ 釜屋町会館

月2回、はつらつ体操やラジオ体操などの体操を中心に行っています。体操の後のお楽しみは、第1金曜日は地域福祉推進チームの方の協力で、おやつを食べながら音楽会や季節の行事などを楽しみ、第3金曜日は、みなさんでくつろぎながら歓談します。参加された人は、「人の集まる場に出るだけでも元気になれるので来るようにしている」「体操は家でもできるけど一人だと続かない。みんなで集まるとやる気が出る」と話されていました。しばらく来ない人には声掛けをするなどの見守り活動にも役立っています。



【鹿島路はつらつ体操】

毎週水曜日 14:00～ 鹿島路ふれあいセンター

みんなで集まっておしゃべりするのが楽しみで、13時すぎから集まってきます。時間になると、みんなで声をかけながらはつらつ体操をしたり、音楽に合わせて体を動かしたり、体操の後はみんなでお手玉を使ったゲームや小物などの製作をします。月2回は健康づくり指導員や介護予防サポーターのアドバイスを受けながら行っており、効果的な体操が続けられる工夫がされています。移送サービスやふれあいセンターの協力もあり毎週のこの時間を楽しみにしています。

～あなたの地域でも通いの場を作りませんか。ご相談に乗ります～

市地域包括ケア推進室 羽咋市役所1階8番窓口（平日8時30分～17時15分）☎22-0202

～羽咋はつらつ体操で元気なまちに～

「羽咋はつらつ体操」は、高齢者の筋力向上や生きがいづくりなどの介護予防だけでなく、身近な場で交流することで、地域のつながりを強め、一人ひとりがいきいきと過ごせる地域づくりを目的としています。

グループや団体に体操を始めたいという人にはDVDを配布します。DVDを見ながら楽しく「羽咋はつらつ体操」をしませんか？

また、市では教室の立ち上げ支援を行います。町会や団体などに出前講座も行っていますので、お気軽に下記へご連絡ください。



【羽咋はつらつ体操の特徴】

- その1 誰でもできる！
- その2 続けることで効果的！
- その3 楽しくみんなでできる！

お問い合わせ 市地域包括支援センター ☎22-0202