

かとうまちかど体操教室

「気の合った仲間とはじめませんか？」



「勇躍体操」と、全国的に介護予防の効果が認められている「いきいき百歳体操」を、DVDを見ながら実践するもので、誰でもかんたんに、自分に合ったペースで体力づくりができます。

この教室は、最初の4回と、半年・1年後といった節目の時期に、保健師等が指導・支援に伺いますが、それ以外はすべて自主運営となります。

5人以上で週1回以上、3か月以上継続実施するという条件はありますが、それを満たしていただければ、どなたでも開催していただけます。

また、体操・体力づくりを楽しむ一方で、おしゃべり等のふれあいの場として、安否確認等のお互いを支え合う場として活用できます。

開催してみたい、もしくは参加してみたい方は、お気軽にお問い合わせください。

今年4月から、市内の高齢の方を対象に、筋力低下による転倒や骨折を防止する体力づくりを目指して、「かとうまちかど体操教室」事業を実施しています。

教室の活動内容は、加東市オリジナルのストレッチ体操である「楽ら

問い合わせ 福祉部高齢介護課
43・0440

天神教室におじゃましました

はじめに、血圧測定をします。その日の体調に合わせて、無理のない体操をするためです。



ゆっくりとしたメロディとかけ声に合わせて、体操をします。体操は、特に上腕・足腰や体幹に効果的なトレーニングを厳選してあります。

○合間の休憩や体操が終わった後には、おしゃべりの花がたくさん咲いていました。中には、「参加してから、人生がばら色になった」と話してくれる方もおられました。

参加されたみなさんの声

- ・日に日に足に力がついてきたように思う。
- ・楽をしつつ、きれいに歩けるようになった。
- ・体操の成果を見る測定を半年後にしてもらえるところがうれしい。
- ・週1回、友達と出会うのを楽しみにしている。

天神教室の運営を主導されている方々にもお話を伺いました。天神西老人クラブ会長の村谷信男さんは「参加しているみなさんが楽しそうで何よりです。私も普段から、体のことやトレーニングを意識するようになりました」と、天神東老人クラブ会長の藤田清さんは「体操を通して、地区全体がほがらかに、元気になったように思います」と話しておられました。これからもみなさん仲良く楽しみながら、健康づくりに励んでください。

介護予防・生活支援サポーター養成講座受講者募集

「介護予防・生活支援サポーター」とは、市民同士の助け合い活動や介護予防を支援する方のことです。

養成講座を修了した方は、「かとう介護ファミリーサポートセンター」での協力会員や、「かとうまちかど体操教室」を支援する介護予防サポーター等で活躍していただけます。

これから地域に貢献したい・ふれあいの機会を持ちたいとお考えの方や、これまでに認知症サポーター等の研修を受けていただいている方等、広く

みなさまの受講をお待ちしています。

日時 7月1日(月)～8月5日(月)

13時30分～16時30分

共通講座(2回)と選択講座(各3回)

があります。

内容

「コミュニケーションを学ぼう」

「知っておきたい高齢者の健康と介護」

「いきいき百歳体操について」などの

講義と実技

会場 社福祉センターほか

申込期限 6月28日(金)

申込・問い合わせ

福祉部高齢介護課 43・0440