

住み慣れた地域の皆さんで

気の合う友達と

趣味の仲間たちと

新規グループ募集中!



簡単! 始める前の準備は、たったの4点!

- 1 3人以上集める(おおむね65歳以上の方)
- 2 場所の確保(公民館・集会所・ご自宅など)
- 3 テレビ、DVDプレーヤーの準備
- 4 椅子の準備(安定感のあるもの)



準備はできたけど、どうやったらいいのかわからない...

ご安心ください。立ち上げの際は、リハビリ専門職などの支援があります。

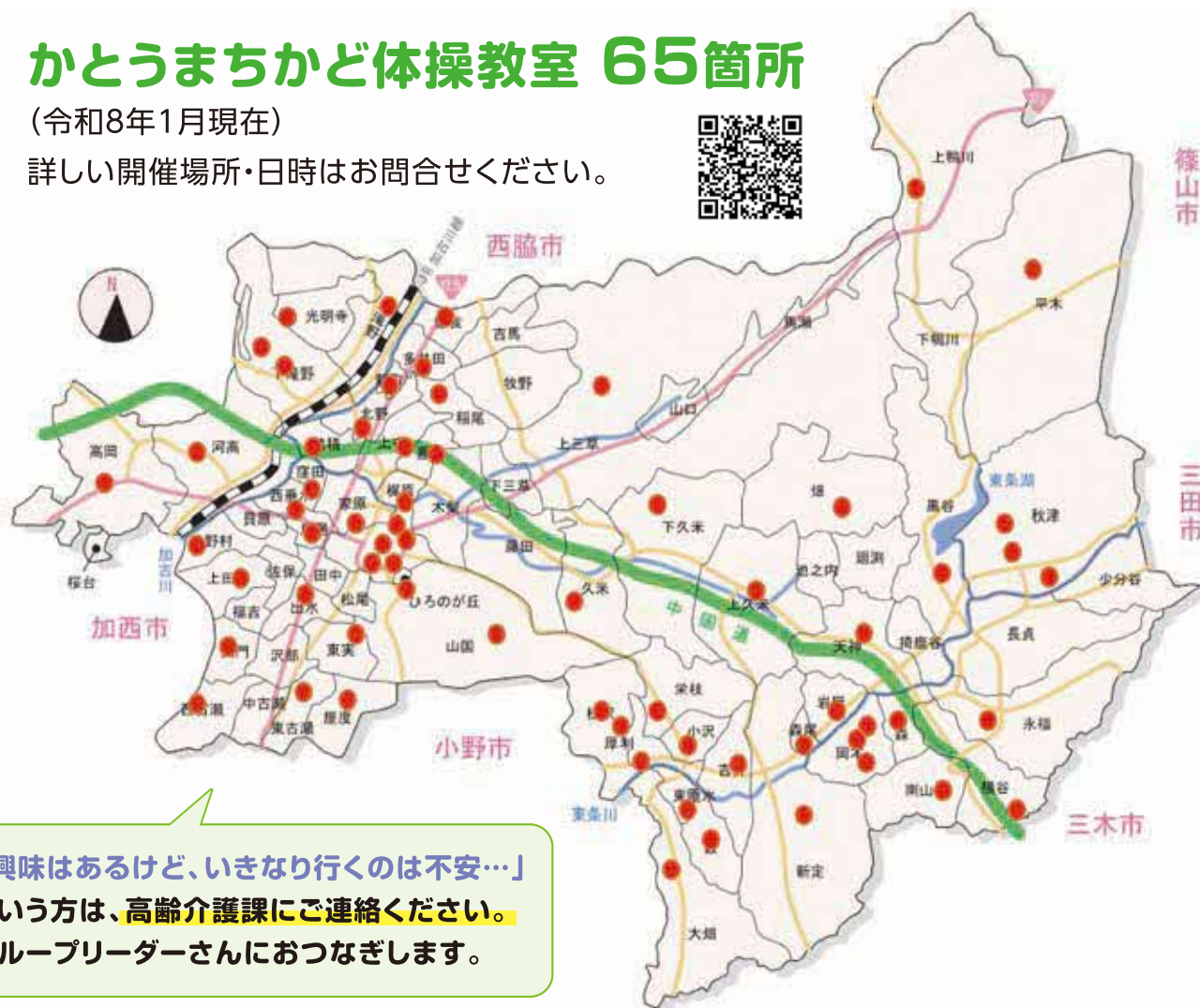
その後、定期的に**無料**でサポート!



かとうまちかど体操教室 65箇所

(令和8年1月現在)

詳しい開催場所・日時はお問合せください。



「興味はあるけど、いきなり行くのは不安...」
という方は、**高齢介護課**にご連絡ください。
グループリーダーさんにおつなぎします。

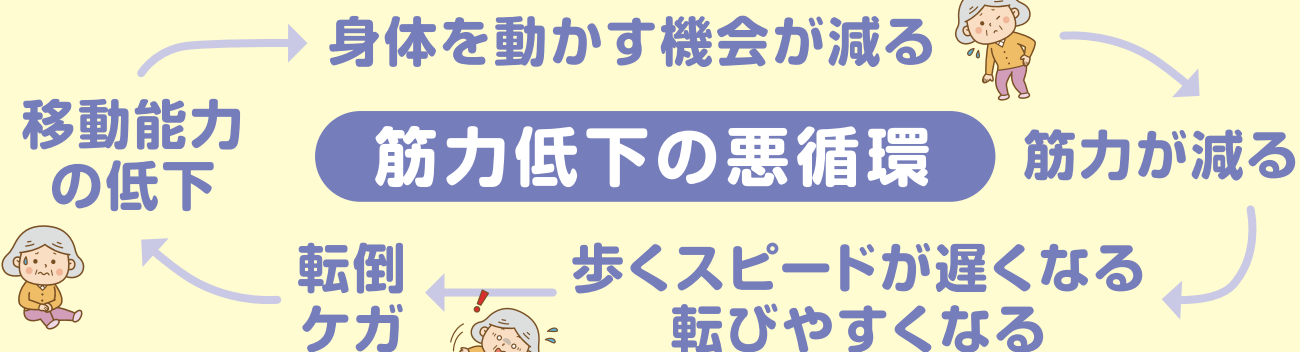
〈問合せ先〉加東市健康福祉部高齢介護課 TEL:43-0440(直通)

「今からでも遅くない!」

筋力はいくつになっても向上します!

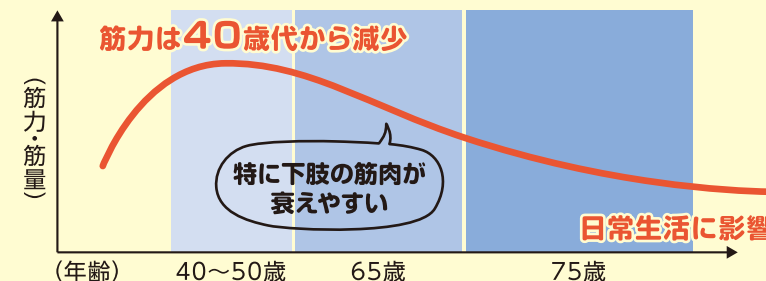
100歳になっても自分で歩ける身体づくり

シニア世代の筋肉トレーニングは **週2~3回!**



介護保険申請につながる
要支援1・2の方の
原因の1位は
「骨関節疾患・骨折」です。

〈年齢と筋力・筋量の関係〉



かとうまちかど体操教室とは

ポイント

- DVDを見ながら
- 椅子に座ってできる
- 各グループ、週1回程度実施

まちかど体操教室
週1回の参加で
筋力アップへ
アプローチ!

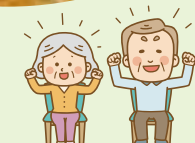


市内に
60グループ以上

おもりを
使った体操

誰でも簡単に
筋力アップ

どなたでも
ご参加OK



お得情報

まちかど体操教室は、
年間無料!!※

(※会費が必要なグループもあります)

無料で専門職のサポートあり
(体操指導・口腔ケアなど、希望制)

まちかど体操教室のような「通いの場」には、
筋力アップ以外の効果もあります。

- 認知機能低下の予防
- うつ傾向の改善
- 健康を維持することで「医療費」「介護費」の節約!!

いつまでも自分らしく輝いて暮らせるまちへ

3か月

～まちかど体操教室を中心にみた、支援のいろいろ～

リハビリ専門職の個別サポート/

マイチャレンジ事業

「まちかど体操教室」等へ
通えるまでの体力づくりをお手伝い

体力が低下して
1人で行けるか不安

外出する機会が
少なくなってきた

※事業対象者、もしくは要支援1・2該当の方が対象となります。



参加ごとに貯まるポイント/
いきいきポイント事業

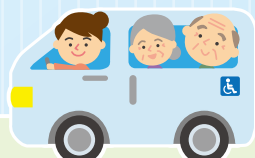


かとう まちかど 体操教室

どなたでも、ご参加いただけます。
ご夫婦・親子での参加也大歓迎!



高齢者施設での
ボランティアに
参加すると、さらに
ポイントアップ!
詳しくは高齢介護課へ



移動支援

通いの場(まちかど体操)への送迎

移動支援を使ってまちかど体操教室まで行けます!

●移動支援サービス事業(サービスD)
事業対象者、もしくは要支援1・2該当の方が
対象となります。

●デマンド型交通
75歳以上の方など対象者の要件があります。
詳しくは、ホームページなどをご覧ください。

※その他、福祉タクシーがあります。



通いの場/

入浴プラス事業

体操のあとは、見守り合いにより入浴

東条公民館の「通いの場」と「入浴施設」セットの利用で

入浴料半額! お得!

※事業対象者、もしくは要支援1・2に該当し、
地域包括支援センターや担当ケアマネジャーが
必要と判断した方が対象。



とどろき荘



体操のついでに
お買い物も!

移動販売

まちかど体操教室の参加により
移動販売が利用できる
グループができました!



ウエルシアの移動販売



まちかど体操を支える 介護予防サポーター

まちかど体操に来られた方への声かけ
や見守り、体力測定時のお手伝いなどで、
まちかど体操を支えています。

募集! 毎年、介護予防サポーター
の養成講座実施中
※詳しくは、高齢介護課まで

