



いきいき教室への参加方法

対象 65歳以上の町内在住者で、下記①～⑤のうち3つ以上に該当する人。または、⑥～⑧のうち2つ以上に該当する人。

①階段を手すりや壁をつたって上っている
②椅子に座った状態から何かにつかまって立ち上がっている
③15分くらい続けて歩けていない
④この1年間に転んだことがある
⑤転倒に対する不安は大きい
⑥半年前に比べて固いものが食べにくくなった
⑦茶や汁物でむせることがある
⑧口の渇きが気になる



申込 長寿介護課高齢福祉係へ電話または直接申し込む。申込後、職員が健康状態を聞き取ります。



参加 いきいき教室に参加する。

教室の日程・内容

※内容については、変更する場合があります。

日程	内容
7月1日	自分の体力を知ろう ●オリエンテーション ●体力測定 ●アンケート、目標設定
7月8日	運動を体験しよう ●体力測定結果説明 ●ストレッチ体操
7月15日	良い姿勢をつくろう①(座り方) ●ストレッチ体操
7月22日	良い姿勢をつくろう②(立ち方) ●タオル体操
7月29日	口腔と栄養の講座 ●講座
8月5日	良い姿勢をつくろう③(歩き方) ●タオル体操

日程	内容
8月19日	関節痛予防体操①(肩) ●タオル体操
8月26日	関節痛予防体操②(膝) ●タオル体操
9月2日	関節痛予防体操③(腰) ●タオル体操
9月9日	運動を続けるコツ ●タオル体操
9月16日	運動効果をチェックしよう ●体力測定
9月30日	結果発表 ●体力測定結果説明 ●アンケート、目標確認

今日からできるシニアの健康づくり
いきいき教室

長寿介護課高齢福祉係 ☎ 34・2052

いつまでも住み慣れた町でいきいきと暮らしていくために、運動・口腔・栄養の予防はとても大切なことです。介護予防に取り組んでももらい、要介護状態にならないようにするために、要の教室になっています。



(毎週火曜日 / 8月12日・9月23日は休み)
時間 午後1時30分～3時
※7月1日のみ30分延長
場所 町民ホール(町役場西側)
※7月1日のみ町役場3階301・302会議室
定員 15人(先着順で受付)
参加費 無料
(送迎費 片道100円)



介護予防に関心のある人、高齢者のためのボランティア活動を始めた人、自分の生きがいづくりや仲間づくりをしたい人を対象に養成講座を開催しています。

終了後は地域での介護予防の活動などに取り組んでもらう予定です。

期間 7月1日～9月30日
(毎週火曜日／8月12日・9月23日は休み)

時間 午後1時30分～3時
※7月1日のみ30分延長

場所 町民ホール（町役場西側）
302会議室

介護予防のボランティアに関心がある人へ 介護予防サポーター養成講座

長寿介護課高齢福祉係 ☎ 34・2052



日程・内容
右ページのいきいき教室と同じです。

対象
● 65歳以上で介護予防に関心のある町民（基本チェックリストに該当しない人）
● 自分で会場に来れる人
定員 5人（先着順）
参加費 無料

申込方法
5月7日(水)から長寿介護課高齢福祉係に直接、または電話で。
※申込後、職員が健康状態を聞き取ります。

参加グループ募集 地域団体向け介護予防塾

長寿介護課高齢福祉係 ☎ 34・2052



高齢者がいつまでも住み慣れた地域で暮らし続けることを目標に、地域ぐるみでの介護予防の取り組みを進め、健康寿命を延ばすことを目指し、介護予防塾を開催しています。

日時
各グループの活動日で調整します。
● 午前9時30分～11時
● 午後1時30分～3時

場所 普段活動されている会場（老人福祉センターを除く）

内容 町内で自主的に活動する高齢者のグループや団体のもとに、専門の講師と長寿介護課職員が伺います。健康維持や介護予防についての講話と実技を提供し、今後の活動に役立てていただきます。

プログラム例
● 転ばない体づくり
● 年齢に応じた体の使い方、関節痛の予防と姿勢
● 介護予防はお口から

対象 町在住のおおむね65歳以上の参加者が10人以上のグループなど。

講師派遣費用 無料

実施期間 5月～平成27年2月

申込方法 詳細は、長寿介護課高齢福祉係へお問い合わせください。
※年度中各団体1回限り。内容については相談に応じます。
※会場の手配、参加者への周知は利用者側でお願いします。

平成25年度参加者の声
● 噛むことの大切さがよく分かり、楽しく聞かせていただきました。
● 肩こりがひどいので、すごく参考になり、身体が軽くなりました。
● 筋力アップ、柔軟性を保つことが体維持に重要であることを理解しました。