

白鷹町認知症高齢者  
見守りネットワーク

**見守り  
支え合い**

お年寄りが地域で安心・安全に暮らせるよう応援します

**認知症・介護に関するご相談は  
地域包括支援センター Tel.86-0112**

◆元気はつらつクラブ

「元気はつらつクラブ」とは、65歳以上の要介護認定を受けていない方の中で、基本チェックリストの結果から介護予防が必要と判定された方を対象にした介護予防教室です。

教室では、「運動」「口腔」について、3ヶ月間、週1回程度、半日通っていただき、理学療法士や歯科衛生士等が作成したプログラムにより健康学習を行います。参加者一人一人に合わせた内容を提供しているため、個人のペースに合わせて参加していただけます。

加齢により、身体機能が低下すると外出する機会が減少



運動コース -白鷹あゆみの園-



口腔コース -白鷹あゆみの園-

し、家に閉じこもりがちになる方も多くなります。また、活動量の低下によって、筋力や体力が落ちていきます。「元気はつらつクラブ」では身体の機能低下を予防し、ますます健康に生活できるような支援していきます。

▼申し込み方法

基本チェックリスト該当者に教室の案内を送付します。地域包括支援センターまでお申し込みください。

▼会場

「運動コース」：白鷹あゆみの園・須貝接骨院  
「口腔コース」：白鷹あゆみの園 ※今年度の「口腔」コースの申込は終了しました。

▼利用料

1回200円（送迎希望の場合、別途1回300円かかります）

「元気はつらつクラブ」に

参加し修了した方には、教室で身に付けた運動習慣や介護予防への取り組みを継続していただけるよう、「元気パワーアップクラブ」への参加をおすすめしています。「元気パワーアップクラブ」は、元気な65歳以上の方の楽しく運動を続けるための教室です。詳しくは問い合わせてください。

■申し込み・問い合わせ

健康福祉課地域包括支援センター ☎86-0112

白鷹町総合型地域  
スポーツクラブ通信

RO\*KKUを楽しもう♪

Vol.26

★若鮎マラソンに向けて  
始めよう！

「走りっかクラブ」

若鮎マラソンに向けて走ろう！走ることが得意な人も得意でない人もそれぞれの走力、目標に合わせて走ります！気軽に体験にお越しください。

▼活動日 毎週月曜・木曜

（8月後半の活動日は20・25・28日）

▼時間 午後6時30分

～7時50分

▼活動場所 荒砥小グラウンド

▼対象 小学校4年生以上

▼指導 白鷹マラソンクラブ

▼持ち物 水分、走れる服装、シューズ、タオル

★ニユースポーツ用具を  
貸し出します

RO\*KKUでは、誰でも

簡単にできる楽しいニユースポーツの用具を貸し出します。学校や職場のレクリエーションなどでもご利用ください。

用具の種類など詳細につきましては事務局まで気軽にお問い合わせください。

※用具例

フライングリング、スピードドミントンなど。



★楽しみながら運動習慣♪  
体験・初心者大歓迎！

◎RO\*KKUけんこう塾（中央公）

8月26日、9月9日（ストレッチ）

8月19日、9月2日（3B体操）

午前10時～11時30分

◎キレイ☆カラダ教室

（東陽ホール）

8月20日

（バランスボール）

8月25日（ヨガ）

9月10日（リズムヒーリングストレッチ）

午後7時30分

～8時30分

◎ダンス部「マルベリーズ」(あゆむむ)

8月27日

午後7時30分～8時30分



★お盆休みのお知らせ

▼いつ 8月12日(火)

～15日(金)

お盆休みのため、すべての教室を休みにさせていただきます。よろしくお祈りいたします。



白鷹町総合型地域  
スポーツクラブゆめスポしらたか  
RO\*KKU

「RO\*KKU」事務局(中央公民館内)

tel.87-8988 fax.85-2183

E-mail  
rokku@so.town.shirataka.yamagata.jp

ホームページ  
「ゆめスポしらたか」  
で検索。または、