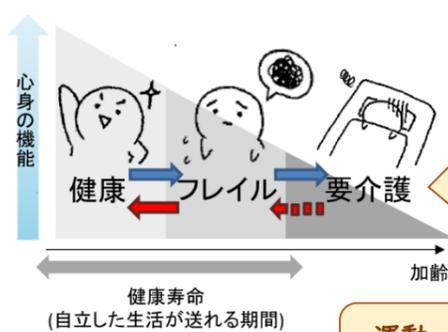


白鷹町高齢期の「健幸」づくり事業のご紹介 ～健康でいきいき暮らすために～

【目的】	【対象】	【教室名】	【申し込み】
健康づくり・介護予防がしたい	<p>低い</p> <p>健康の度合い</p> <p>高い</p> <p>①および②を両方満たす方</p> <p>①65歳以上</p> <p>②基本チェックリスト該当者</p> <p>心身についての聞き取りで判定します</p>	<p>①通所型サービスC (毎週火曜日)</p> <p>②八乙女げんき塾 (毎週1回)</p> <p>③元気パワーアップクラブ (毎週土曜日)</p> <p>④元気わくわく教室 (毎週1回)</p> <p>⑤男性限定 元気わくわく教室 (月2回程度)</p> <p>⑥元気ワンダフル教室 (毎週火曜日または金曜日)</p>	<p>健康福祉課 地域包括支援センター へ申込ください (☎0238-86-0112)</p> <p>※①～⑥の中で 1つだけ参加 できます。</p>
健康づくりがしたい 楽しみながら交流・	どなたでも	<p>⑦つどいの場 にじ(毎週火・金) なないろ(毎週月・木)</p> <p>⑧いきいき百歳体操 (毎週1回程度)</p>	<p>申込・予約不要 ※直接会場へ お越しください</p> <p>団体に直接申込み ※最寄りの団体は、 地域包括支援センターへ お問い合わせください。 (☎0238-86-0112)</p>

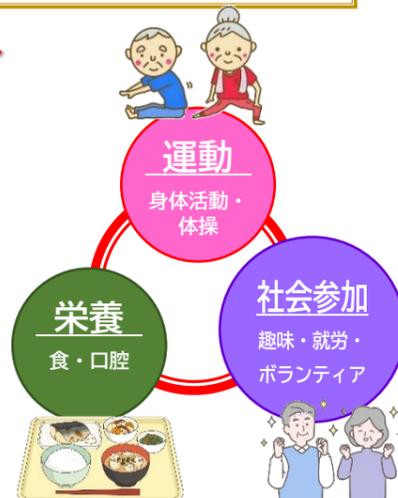
～高齢期の健康づくりは、「フレイル予防」が重要です～



フレイルとは、加齢により、心身の活力(運動能力、認知機能、こころの健康など)が低下した状態で、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。

要介護状態から自立した状態に戻すことは難しいため、高齢期の健康づくりは、「フレイル予防」が重要です。

運動・栄養・社会参加の3つのポイントを大切にフレイル予防に取り組みましょう。



①通所型サービスC

…専門職(作業療法士・管理栄養士・歯科衛生士)の個別相談・指導により、筋力・体力の回復向上を目指し、短期間の集中リハビリに取り組んでいます。簡単な運動で足腰を鍛えられる機器(3点セット)を使用します。(目標や特に力を入れるポイント等について、地域包括支援センターなどが計画書を作成します。)

- ❖対象：①65歳以上で、要支援1または要支援2の認定を受けている方
②65歳以上の基本チェックリスト該当者
- ❖会場：白鷹町健康福祉センター【送迎なし】
- ❖利用頻度：毎週火曜日 9:30～11:30 3か月間(最大6か月間) ※2回の自宅訪問あり
- ❖利用料：通所1回400円/訪問1回500円



リハビリの先生がひとりひとりの体力に合わせてつくる運動プログラムで、短期間で足腰の力をつけ、健康生活を目指します。
歩くのが大変、動作がしづらい などなど、ぜひ一度ご相談ください!

②八乙女げんき塾(通所型サービスA)

…運動、交流に加え、栄養改善、口腔ケア、認知症予防などを取り入れながら、総合的な健康づくりに取り組んでいます。(目標や特に力を入れるポイント等について、地域包括支援センターが計画書を作成します。)

- ❖対象：65歳以上の基本チェックリスト該当者
- ❖会場：老人福祉センター八乙女荘(荒砥地区コミュニティセンター隣り)【送迎あり】
- ❖利用頻度：毎週1回(平日) 10:00～15:00 ごろまで(昼食あり)
- ❖利用料：1回700円



送迎・昼食つきで、1日過ごせる通いの場。運動、栄養、認知症予防などいきいきとした張りのある生活に効果的な活動が満載です。

③元気パワーアップクラブ(通所型サービスA)

…体力・筋力の維持・向上に向けた運動に取り組んでいます。(目標や特に力を入れるポイント等について、地域包括支援センターが計画書を作成します。)

- ❖対象：65歳以上の基本チェックリスト該当者
- ❖会場：須貝接骨院【送迎なし】
- ❖利用頻度：毎週土曜日 10:30～、13:30～、15:30～
- ❖利用料：1回200円



機能訓練指導員の指導のもと、レッドコード(天井から下げられたロープ)を使った運動をします。たくさん運動したい方におすすめです。

④元気わくわく教室（一般介護予防教室）

…認知症予防・口腔・栄養の視点を取り入れながら、体力・筋力の維持・向上に向けた運動に取り組んでいます。

- ❖対象：65歳以上のかた
- ❖会場：各地区コミュニティセンター【送迎なし】
- ❖利用頻度：毎週1回（平日） 時間帯は各地区で異なります。
- ❖利用料：1回200円



ゆめスポしらたかロックの運動
指導者と一緒に、週1回の定期的な
運動習慣を身につけられます。身近
なコミセンで気軽に体操をしてみ
ませんか？



⑤男性限定わくわく教室（一般介護予防教室）

…認知症予防・口腔・栄養の視点を取り入れながら、体力・筋力の維持・向上に向けた運動に取り組んでいます。
（男性参加者限定の教室です。）

- ❖対象：65歳以上のかた（男性）
- ❖会場：健康福祉センター【送迎なし】
- ❖利用頻度：月2回程度 13:30～15:00
- ❖利用料：1回200円



！！男性限定が魅力！！
ゆめスポしらたかロックの運動
指導者と楽しくスティック
クに身体を動かしています。男性同
士で交流も深めています。

⑥元気ワンダフル教室（一般介護予防教室）

…参加者同士で交流をしながら、体力・筋力の維持・向上に向けた運動に取り組んでいます。

- ❖対象：65歳以上のかた
- ❖会場：新野医院運動コーナー【送迎なし】
- ❖利用頻度：毎週1回（火曜日または金曜日） 13:30～15:30
- ❖利用料：1回200円



様々な動画で体操を行い、
張り合いをもって運動に取り組
んでいます。交流もできアット
ホームな雰囲気な教室です。

⑦つどいの場 にじ・なないろ（通所型サービスB）

…住民の方が運営している、いつでも、だれでも気軽につどえる居場所です。歌、趣味活動、体操、モルック、レクリエーション、茶話会など、毎回工夫を凝らした楽しい企画が行われています。

- ❖対象：どなたでも
- ❖会場：（にじ）鮎貝108（白光園地域交流棟）【送迎は要相談】
（なないろ）荒砥乙327-3【送迎なし】
- ❖日時：（にじ）毎週火・金（祝日は休み） 午前10:00～正午ごろまで
（なないろ）毎週月・木（祝日は休み） 午前10:00～正午ごろまで
- ❖利用料金：200円（開催内容により変更になる場合があります。）
- ❖内容：歌、音楽、趣味活動、体操、モルック、レクリエーション、茶話会、食事会など



歌や体操など、
いつ行っても楽しみ色々♡
楽しんだ後の茶話会は、
お話さらに花が咲きます。

⑧いきいき百歳体操（地域住民主体）

…住民の方が集まって、身近な地域で継続して百歳体操に取り組んでいます。
（百歳体操は、ゆっくりとした動きが中心の椅子に座って行う体操で、介護予防効果が認められています。）

- ❖対象：どなたでも
- ❖日時：各団体で曜日や時間帯が異なります。（地域包括支援センターまでお問い合わせください）
- ❖会場：地区コミュニティセンターや分館等【送迎なし】
- ❖利用頻度：週1回程度 時間帯は各地区で異なります
- ❖利用料金：各団体で異なります。



身近な場所で、いつもの顔で。
続けている多くの方が、体力維
持・向上を実感しています。

【申込み・問い合わせ先】

白鷹町健康福祉課
地域包括支援センター係
☎：0238-86-0112

～お気軽にご相談ください～