

元気な活動をご紹介

# めげせ！元気なふちゆう60

## 元気もりもりレポート

元気もりもり体操は、ストレッチと筋トレを中心としたフレイル予防の体操です。市内で自主的な活動として広がりをもせ、現在44か所で活発に取り組まれています。今回の紹介は、稲荷木元気もりもり教室です。

### ◎稲荷木元気もりもり教室の紹介

町内会長から自主グループを作ってほしいと依頼を受け、代表者の戸田さんとサポーターの内田さんが、元気もりもりサポーター教室で体操を学び、令和2年の夏ごろからスタートしました。現在は60代から90代と幅広い年代の人が、毎回20人ほど参加し、和気あいあいと楽しく体操しています。



### 稲荷木元気もりもり教室

とき 毎週水曜日

10時～11時

ところ 国府公民館

### 参加者の声

▽代表者 戸田 美穂さん

4人のメンバーが中心となり役割分担をし、体操や筋トレなどを行っています。また交代でサポーター教室に参加し、常に新しい情報を取り入れ、皆さんに提供しています。参加者の皆さんは話が好きで、始まる前と後も話をしていきます。まさに通いの場です。

▽平井 一さん

休まず参加するということを信条にしています。今90歳ですが、百歳の山を越えることを目指して1日1日山へ登る気持ちで頑張っています。

▽田坂 加代子さん

みんな明るく、筋トレを間違えても笑い合っています。教室の初めに足の指と手の指の体操を取り入れることで、指がしっかり動くようになりました。

### 問い合わせ先

介護保険課 (☎40-0223)

### ■近くの集会所などへ健康運動指導士を派遣します

### ■オンライン通いの場アプリ

アプリを通して、体操動画の閲覧や健康チェックなどが行えます。



オンライン通いの場アプリ

### ■お家で体操をしてみよう！

ホームページなどから体操の動画を見ることができます。希望する人には、体操のDVDを無料で配布しています。



市のホームページ体操動画



## 元気もりもり体操の参加者募集

～フレイル予防で健康長寿～

教室名・内容	とき	ところ	定員	料金
元気もりもり教室「筋力回復編」…体の筋力を維持、向上するための教室	12月～令和6年3月 ①毎週月曜日 ②毎週火曜日	リ・フレ	各15人程度	各1回100円
サポーター教室…地域で体操を広めるためのサポーターを養成	12月～令和6年3月 毎週金曜日		15人程度	無料

※時間はいずれも9時30分～11時。祝日、年末年始は除きます。申し込み多数の場合は、初めての人を優先します。

**対象**▷元気もりもり教室…要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の人  
▷サポーター教室…体操の自主グループを1年以内に立ち上げる人、または5人以上の同様のグループで活動している人。年齢制限はありません。

**申し込み方法** 介護保険課にある申込書で申し込んでください。

**申し込み期限** 11月14日(火)

**申し込み・問い合わせ先** 介護保険課 (☎40-0223)