

元気な活動をご紹介

めげせ！元氣なふちゆう

元氣もりもりレポート

元氣もりもり体操は、ストレッチと筋トレを中心とした介護予防の体操です。自主的な活動として広がりを見せており、市内44か所で活発に取り組まれています。

今回の紹介は、本山大一集会所で活動されている本山大一いきいきサロンです。

◎本山大一いきいきサロンの紹介

本山大一いきいきサロンは、代表者の前原和子さんが高齢の人が公園に集まっている姿を見て、近所の人が参加できる通いの場を地域に作りたいとの思いから始まりました。平成31年から開始し、前原和子さんとサポーターの藤木孝枝さんを中心に15人程度が参加し、音楽療法や口腔体操も取り入れた体操を行っています。



本山大一いきいきサロン
とき 第2・4月曜日
10時～11時

ところ 本山大一集会所

参加者の声

▽代表者 前原 和子さん

コロナでしばらくは休んでいましたが、去年心機一転再開することができました。5組の夫婦が参加し、男女関係なくみんなで大笑いしながら体操をしています。体操の後は、お菓子とおいしいコーヒード談笑します。とにかく参加者みんな仲がいいです。

▽杉浦 美代子さん

月2回、地域のみんなで集めるのはとても楽しいです。こういった場を設けてもらっているおかげでみんな若々しくいられます。毎回体操をして帰ったときには身体がすっきりしています。

▽Mさん

グラウンドゴルフの後に、体操をしています。地域の同年代の人が集まってコミュニケーションをとり、楽しみながら参加できるのがいいです。午前中みんなと楽しい時間を共有しています。



オンライン通いの場アプリ



市のホームページ体操動画



■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。

■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。

問い合わせ先

介護保険課 (☎40-0223)

元氣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
元氣もりもり教室「筋力回復編」…体の筋力を維持、向上するための教室	4月～7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	4月～7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▷元氣もりもり教室…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 3月13日(水)

申し込み・問い合わせ先 介護保険課 (☎40-0223)