

元気な活動をご紹介

# めげせ！元気

なふちゅう 49

元気もりもり体操は、ストレッチと筋トレを中心とした介護予防の体操です。現在、市内では、自主的な活動として広がりを見せており、42か所で活発に取り組みられています。今回の紹介は、元気もりもり矢野教室です。

## ◎元気もりもり矢野教室の紹介

平成30年4月に教室がスタートし、当初は30人近くが参加する大所帯でしたが、コロナ禍で当分の間活動を休止し、今年再度の健康運動指導士の派遣を受け、8月から活動を再開しました。現在は15人程度で活動しています。新型コロナウイルス感染症予防はもちろん、毎回血圧を測定し体調確認をしながら、和気あいあいと体操を続けています。

とき 毎月第2・4水曜日

14時～15時30分

ところ 矢野文化会館



## ◎参加者の声

▽中元光子さん 75歳

以前から教室に参加しています。教室が再開してみんなの元気な顔が見れて嬉しいのが一番。教室で身体を動かすと、身体の衰えを感じ筋肉痛にもなりますが、体操のせいか体調がよいです。

▽大好郁文さん 82歳

姿勢が悪いしフレイル予防にもなるからと、家族から勧められ教室に参加しています。月2回の教室だが、もう少し回数があってもいいくらい。一人ではなかなか続きませんが、みんなで寄れば運動も続けられるのがよいと思います。

▽代表者 坂永弥生さん 69歳

これまで敬老会など地域行事の場でもりもり体操を発表するなど、地域の元気やエネルギーを高めたいと活動してきた甲斐あってか、地域の意識が高まり、同地区の小さな集まりもでき広がっていることが嬉しいですね。活動を通して交流の必要性を改めて感じました。これから地域が元気になるように他の役員さんとも協力し、もりもり教室の活動を続けていきたいです。

## ■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を！

## ■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。希望の人には、体操のDVDを無料で配布しています。

## ■近くの集会所などへ健康運動指導士を派遣します

地域で元気もりもり体操を始めませんか。

地域の集会所など、歩いて通える身近な場所で体操を始めようと思うグループ、一度体験してみたいグループのほかに、すでに体操に取り組んでいるグループへも支援を行っています。



オンライン通いの場アプリ



体操動画



問い合わせ先 介護保険課 (☎40-0223)、上下地域共生推進課 (☎62-2231)

## 元気もりもり体操の参加者募集

| 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5年3月<br>①毎週月曜日<br>②毎週火曜日 | リ・フレ | 各15人程度 | 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5年3月<br>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 12月12日(月)

申し込み・問い合わせ先

介護保険課 (☎40-0223)