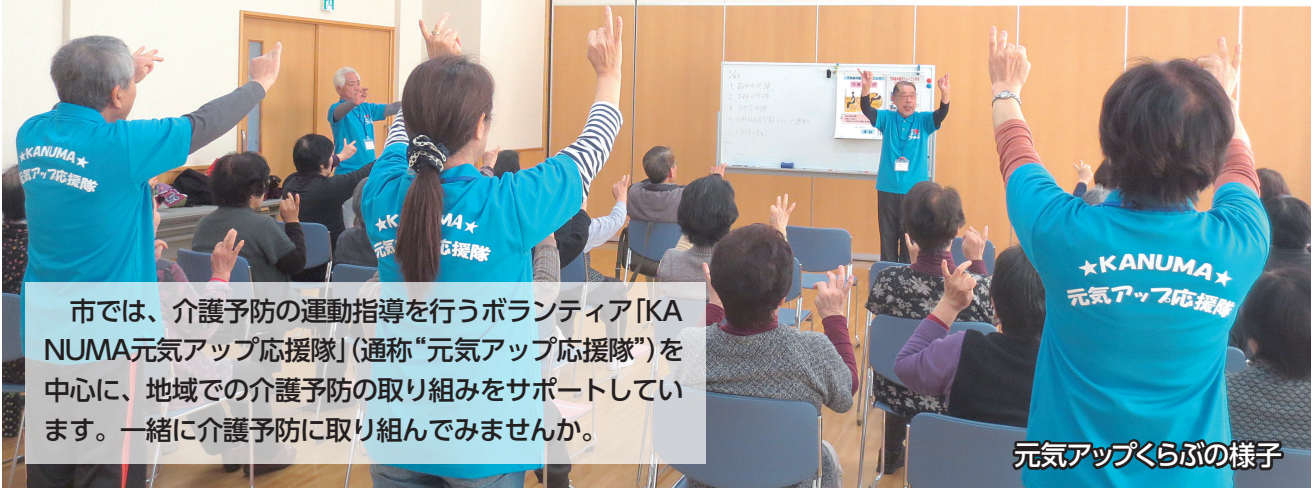


# KANUMA元気アップ応援隊と 介護予防に取り組もう!

高齢福祉課地域包括ケア推進係 ☎(63)2175



市では、介護予防の運動指導を行うボランティア「KANUMA元気アップ応援隊」(通称“元気アップ応援隊”)を中心に、地域での介護予防の取り組みをサポートしています。一緒に介護予防に取り組んでみませんか。

元気アップクラブの様子

私たちが楽しくサポートします。どの会場でも参加OK。詳しい日程は、高齢福祉課へお問い合わせください。

「元気アップクラブ」に参加するようになり、体が楽になりました。みんなと会って話をするのも、楽しみです。



元気アップ応援隊  
田中 隆さん



参加者 小島 郁恵さん 大類 幸子さん

## ○介護予防に取り組みましょう

加齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル(虚弱)」といいます。多くの人が、フレイルを経て、要介護状態になると考えられています。健康でいきいきと暮らしていくためには、自分自身で介護予防に取り組むことが大切です。

## ○元気アップ応援隊があなたをサポート

市では、市内11カ所で月1～2回、「元気アップクラブ(介護予防運動教室)」を開催しています。体操の手本を見せるなど、教室の中で参加者をリードするのが、介護予防運動指導ボランティア「元気アップ応援隊」です。

年齢とともに低下する下半身の筋力を鍛える7つの運動を中心に、口腔体操、手指の体操を行うなど、みんなで楽しく心と体の“元気アップ”を目指しています。

## 「KANUMA元気アップ応援隊」養成講座 受講者大募集!



介護予防運動の基本を学び、地域で実践指導できる人を養成します。

と き 5月14日～7月16日 毎週木曜日(全10回)

各日午後1時30分～3時

ところ 市民情報センター

対 象 月1回程度活動ができる人  
(仕事での活用を目的としての受講はご遠慮ください)

定 員 30人(先着順)

申 込 5月1日(金)までに、高齢福祉課へ電話で。

◀元気アップ応援隊の皆さん。現在約50人が活動しており、水色のポロシャツがユニフォームです。「健康のため、地域のため、何か始めてみたい皆さん、一緒に楽しく活動しましょう!」