

介護予防で健康寿命を延ばそう！

高齡福祉課地域包括支援センター ☎(63)2175

介護予防はなぜ必要？

「健康寿命」とは、「日常生活が制限されことなく、自立して健康的に生活できる期間」のことです。健康寿命と平均寿命の間には、男性で約9年、女性で約12年の差があります。この差は、健康ではない期間を意味し、何らかの手助けや介護を受けながら生活しなければなりません。

介護予防に取り組み、健康寿命を延ばして平均寿命との差をできる限り縮めることで、住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らしましょう！

元気アップくらぶで運動しよう

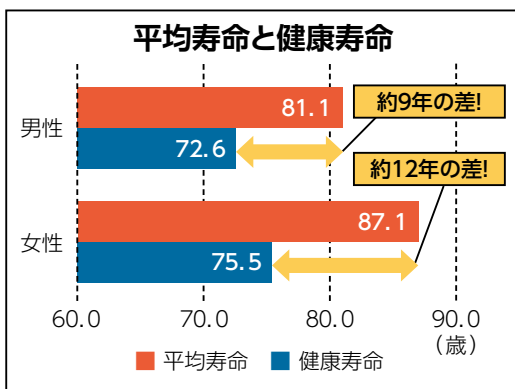
市内13か所で月1〜2回「元気アップくらぶ（介護予防運動教室）」を開催しています。

KANUMA元気アップ応援隊（介護予防運動指導ボランティア）が体操の見本を見せるなどして、参加者と一緒に運動しています。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、心と体の「元気アップ」を目指しています。

※詳しい日程は、下の二次元コードで確認してください。



▲元気アップくらぶ（介護予防運動教室）の様子



「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 8月29日〜10月3日
毎週金曜日（全6回）
午後1時30分〜3時30分

ところ 市民情報センター

内容 介護予防の運動（実技）
※講座期間中に元気アップくらぶを1か所以上見学していただきます

対象 月1〜2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 高齡福祉課へ電話
または二次元コードで。



参加をお待ちしています! /

▶現在約50人が活動しています。一緒に楽しく学びましょう!



元気アップくらぶ参加者

あくつ りょうゆき あおき はじめ
阿久津 良行さん(左)と青木 一さん(右)

参加者の声

元気アップくらぶに参加するようになってから、体が楽になりました。



体操は見本を見せてくれるので、初めてでも安心です。みんなと会って話ができるのも、楽しみになっています。

観光公害対策
／介護予防

高齡者相談
／納付方法と通知書発送

後期・国保
／財政状況

市功労者／叙勲
／地域のシンボル

市民のひろば

みんなの健康

フラッシュ
／お知らせ

いちご市の本棚
／さつきマラソン