

始めよう、介護予防

いつまでも元気で
自分らしい生活を

人生を自分らしく過ごすためには、心と体の機能の維持・向上を図る「介護予防」の意識が大切です。

「年だから…」と諦めずに、介護予防に取り組んでみませんか。

取り組み 1

高齢者健康教室

温泉施設で体操、ヨガなど楽しく運動します

65歳以上(付き添いの人も可)の人が参加できる高齢者健康教室は、下表の各温泉施設を会場に週1回のペースで開いています。

体操、ヨガ、グラウンドゴルフなどの運動をするほか、年2回の体力測定、年4回のリハビリテーション専門職とシルバーリハビリ体操指導者による体操やリハビリ運動なども行っています。

運動後は、温泉と食事もお楽しみください。開催日など、詳しくは各温泉施設へ問い合わせてください。

地 区	施設名	電話番号
西 根	七時雨憩の湯	77-2573
	岩手山焼走り国際交流村	76-2013
松 尾	なかやま温泉館	78-3132
安 代	綿帽子温泉館	72-6811



道具を使って手指の体操をする参加者(綿帽子温泉館)



体操は健康にも良いし、長生きにもつながります。雰囲気も大層良く、ここに来るとやる気が湧きます。ただ、男性参加者は私1人なので、男性の人にも参加してほしいと思います。

安代地区 参加者
八幡三治郎さん＝苗石田＝

取り組み 2

ココトレ！運動教室

専門スタッフと一緒に運動します

市は、65歳以上の人を対象に、リハビリテーション専門職の指導の下で運動するリハビリ強化型運動教室(ココトレ！運動教室)を下表の各介護施設で開きます。

■応募要件 介護認定を受けていない人、どんな運動をしたらいいのかわからない人 など

※応募者の中から審査の上、対象者を決定します。

■申込期限 7月5日(金)

■問い合わせ先 市役所健康福祉課地域包括支援センター(☎・内線1094)

地 区	開催日	時間	開催場所
西 根 松 尾	9月11日から 12月18日までの 毎週水曜日	午後2時から3 時半まで	デイサービス あさひ
安 代	8月22日から 11月28日までの 毎週木曜日	午後2時から3 時半まで	介護老人保健 施設あしろ苑

運動して筋力が付いたことで、腰の痛みがいくらか良くなりました。背中がすっきりして姿勢が良くなったことがうれしいです。楽しく「ココトレ！運動教室」に通うことができました。

西根地区 昨年度の参加者
田村ミヤ子さん＝小福田＝



家族に迷惑をかけずに暮らしたいという思いから始めました。運動するだけではなく、会話が弾み、心身の健康作りができました。スタッフや参加者の皆さんに感謝しています。

安代地区 昨年度の参加者
津島幸子さん＝新町中央＝

