

みんなで集まって

ただおかいいき健康体操を

してみませんか？



お住まいの地域で「通いの場」づくりを始めませんか？

「通いの場」とは、高齢者のみなさんがいつまでも元気で住み慣れた地域で暮らすことができるよう、介護予防・閉じこもり予防・健康づくりのため、集会所や空き店舗、自宅などに地域の人が集まって、介護予防の体操などを実施する交流の場のことです。

一人で行うのもいいですが、仲間と一緒にいるとずっと楽しく続けることができます。「ただおかいいき健康体操」で、日本一元気になりましょう！

「通いの場」のいいところ！



地域の人々と交流できる！
体操を続けることで体力がついて、立ち座りも楽になった！



運動は長続きしなかったけど、みんなで一緒にやるから続けられる！
楽しみが増えて、気持ちも明るくなった！

「通いの場」を始めるには？



- ① まずは、一緒に始める仲間を集めましょう！（何人からでも始められます）
- ② 週1回以上、自主的に開催できる会場（集会所、メンバーの自宅など）を決めます
※DVDプレーヤー、テレビ、椅子が必要です。道具（タオル、クッション）を使う体操もありますので、会場や実施する体操の内容に合わせてご用意ください。

準備はこれでOK！あとは実践するだけ！

★会場確保などでお困りのことがあれば、忠岡町にご相談ください！みなさんと一緒に考え、支援します！

「通いの場」を立ち上げた場合は、ぜひ忠岡町へご報告ください！

忠岡町では、町内で活動されている「通いの場」を把握し、近隣で「通いの場」を探されている方へのご紹介や、活動による効果の聞き取り等に活用したいと考えています。

「通いの場」を立ち上げられた際には、ぜひご連絡お願いいたします。

また、立ち上げ後、3か月間取組を継続していただいた場合に、アンケートを実施します。ご回答いただくと、「ただお課長」デザインのタオルをプレゼントします。たくさんのご報告お待ちしております！

【連絡先】

忠岡町役場 健康福祉部 高齢介護課
電話：0725-22-1122 FAX：0725-22-1129

<おわがい>

集まって体操等をする際は、一定の間隔を空けたり、定期的に換気を行うなど、感染症対策をお願いいたします。

