



みんなであおう😊「元気アップ教室」

問い合わせ 介護高齢課地域包括支援センター ☎53・2111 (内線3433) 記事ID 0035493

市では、いつまでも元気で生活できるように、身近に集まれる場のできる「転倒予防教室」を開催してきました。この度、転倒予防のための筋トレやストレッチに加えて、脳トシの内容を充実させ、「みんなであおう◎元気アップ教室」と名前も新しくパワーアップします。

令和2年度に転倒予防教室に参加していた人の体力測定の結果を見ると、*1 85歳以降は握力や開眼片足立ちが平均を下回る傾向にあり、介護認定申請数が増える世代と重なります。

なお、運動が中心となる通いの場では、*2 2年参加すると緩やかに効果が表れ、4年継続すると、要介護状態への移行を減らせると言われています。継続して通いの場に参加することは、健康な体を保つ手助けとなります。ぜひ、新しくなる「みんなであおう◎元気アップ教室」に参加して、健康に過ごしましょう。

また、現在、市内89カ所で開催されていますが、新たに教室開催を希望する町内を募集しています。「まずはお試ししたい」という町内もお気軽にお声がけください。

令和3年度から、 さらにパワーアップ！



筋トレ
筋力アップ、
ストレッチ



脳トレ
脳活性化
トレーニング

「みんなであおう◎元気アップ教室」とは…

- ・月1回 1時間30分程度
- ・おおむね65歳以上の人はどなたでも
- ・各地区総合型スポーツクラブのスタッフが伺います



- *1 地域包括支援センター調べ
- *2 厚生労働省一般介護予防事業などの推進方策に関する検討会



まちづくり協議会通信

問い合わせ 朝日支所地域振興課自治振興室 ☎72・6881 記事ID 0012601

三面地域まちづくり協議会は、三面の雄大な自然と伝統・風景を大切にしながら、活気と地域愛に満ちたまちづくりを目指して活動しています。

これまで住民同士の交流の場として「三面地域運動会」を毎年開催しており、小さい子どもから高齢者まで多くの地域の人に参加していただき、幅広い世代が交流しながら楽しんでいきます。令和2年度はコロナ禍のため実施できませんでした。今年「できること」を模索しながら、実施に向けて取り組みを進めていきます。

また、地域の中央を流れている「三面川」を有効活用した活動も行っています。

この地域は、人口減少や少子高齢化が進んでいます。これからの地域を考え、課題解決に向けた取り組みを進めていきたいと考えています。

「交流を通じ、つながりの強いまちをめざして」



▲令和元年度に開催した「あゆ釣り大会」の様子



▲令和元年度の運動会の様子