

高田から発信！輪になって運動 みんなで元気に。

区内初の介護予防センター「高田介護予防センター」は主に65歳以上の高齢者を対象にした介護予防活動の拠点として利用できる施設です。区の新しい介護予防体操「としまる体操」を1日2回(午前10時・午後3時から)行なっています。また、「介護予防」「認知症予防」を目的とした自主グループ活動も活発です。気軽に利用して、一緒に介護予防をしましょう！

高田介護予防センター
住所：高田3-38-7
利用時間：月～土曜日
午前9時～午後4時
☎当センター
☎3590-8116



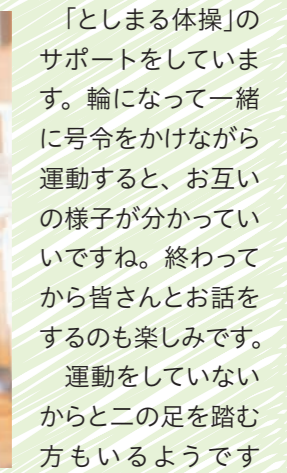
まあるくなって「としまる体操」

サポーターも一緒に、輪になって運動します

椅子を使って行なう、筋力アップ体操です

松・竹・梅の3レベル。それぞれ10分ずつ行ないます

スローペースなので初めての人も安心です



介護予防サポーター 神長 輝美さん

「としまる体操」のサポートをしています。輪になって一緒に号令をかけながら運動すると、お互いの様子が分かっているんですね。終わってから皆さんとお話をするのも楽しみです。運動をしていないからと二の足を踏む方もいるようですが、できる範囲で動かせばよいので、むしろ経験のない人にぴったりの体操だと思います。身体は生きているので、続けていけばじわじわと効果が表れてきます。杖をついていたのに速く歩けるようになった、身体が軽くなったという声も耳にしますよ。これからも続けて、皆さんと元気になっていきたいと思っています。一緒に活動するサポーターも増えてほしいですね。



▲認知症予防マシン「コグニバイク」でペダルをこぎながら脳トレに挑戦！

「介護予防サポーター養成講座」を受講してみませんか

11月6日(月)・8日(水)
午前10時～午後4時30分
6日…生活産業プラザ
8日…当センター

区では、介護予防に関心を持ち、2日間の研修を終えた方が「介護予防サポーター」として活躍しています。「介護予防サポーター」になると、区の介護予防プログラムでサポーターとして参加したり、介護予防センターのスタッフとして活動ができます。
◇介護予防に関心のある40歳以上の区民の方◇30名程度
☎電話で高齢者福祉課介護予防・認知症対策グループ☎4566-2434へ
※先着順。

あなたのまちでも、始めませんか？「としまる体操」



この体操は「先生」と「生徒」の関係ではなく、参加者全員が「仲間」となって行ないます。初心者でもひとりでも大歓迎！体操を一緒に行なえば、あなたも「仲間」の一員です。高齢者福祉課では、仲間を集めて体操を始めたい方に「としまる体操CD」と「体操パンフレット」「介護予防手帳」を無料で配布しています。
☎電話で高齢者福祉課介護予防・認知症対策グループ☎4566-2434へ。直接窓口申込み可。

参加者の声！

- 自分のペースでできました
- 外に出るきっかけになります
- 初めて参加しましたが続けられそう
- 杖に頼らず歩けるようになりました