

いきいき通信 Vol.5

発行：串間市役所医療介護課

電話：0987-72-0333

H29.10月 メール：kaigo@city.kushima.lg.jp



秋といえば、「芸術の秋」「食欲の秋」などありますが、「スポーツの秋」がお勧め♪涼しくなったこの季節、外に出て体を動かす絶好の機会♪いきいき元気教室に参加して体を動かしませんか？

いきいき元気教室の始め方

いきいき元気教室とは1カ月支援のあと、自主教室として筋力体操を中心に週1回集う場です。平成27年度から始めた教室も25カ所立ち上がりました!!今回は、いきいき元気教室の始め方や参加の方法について紹介します♪



ステップ1. 仲間を集める!!

いきいき元気教室に興味のある方は、同じ自治会の方に声をかけ仲間を見つけましょう!!健康づくりや介護予防は、1人ではなかなか続きません。5名以上を目安にしていますが、それ以下でも始めることは出来ます!!一度、お問い合わせ下さい♪
※既に、自治会として教室がある場合はそちらに参加をお願いします。

ステップ2. 申し込みをする

仲間が集まったら、医療介護課介護保険係に申し込みをお願いします。今後について、打ち合わせをします。

ステップ3. 説明会を開催します

医療介護課介護保険係が、介護保険の現状やいきいき元気教室について説明します。説明会は自治会単位で行い「やる」か「やらない」か、参加者の皆さんに決めていただきます(^ ^)



【説明会の様子】

ステップ4. 1カ月間スタッフが体操を伝授します♪

教室を開催する事になったら、1カ月間で体操を覚えていただき、2カ月目からは自主教室となります。体操は簡単で7種類♪椅子に座り、錘(おもり)をつけて行い、筋力アップを目指します!!

皆さんにお願いしている事

教室では、①血圧計 ②椅子を準備していただきます。また、3名程の協力員もお願いしています。協力員には、会場のカギや市役所との連絡調整等をしてもらいます。

まずは、お気軽にご連絡下さい♪

お知らせ

増やせ健康仲間!

Dr.エトーの健幸づくり講座

～第6回「女性の病気を知ろう」～

日時：平成29年10月25日(水)13時～
会場：総合保健福祉センター ※参加無料
5月から始まった連続講座。途中からの参加もOKです♪講座の後には、保健師や栄養士の個別相談やミニ知識伝授もあります!!講座に参加して日本一の健康寿命、串間市を目指しましょう!!

江藤 敏治先生



看護大学教授

(大東市ノ瀬出身)

【申込先】
医療介護課
☎72-0333

※事前に電話申込み
をお願いします♪

お知らせ

第10回 ※9月から毎月開催になりました!!
「認知症の人と暮らす家族の集い」

日時：平成29年10月26日(木)14時～
会場：Wing(ニシム夕向かい)
お気軽にご参加下さい♪

【申込先】
医療介護課介護保険係
☎72-0333(内線511)



- ・いきいき元気教室開催会場 25カ所
- ・認知症サポーター数 1,161人