

はじめてみませんか “^{かよ}通いの場”

“通いの場”とは

高齢者が地域の自治公民館などに週に1回集まり、体操やおしゃべりを通して、元気になる住民主体の自主運営の活動です。



通いの場

(住民主体の通いの場)



体調チェック



やつしろ
元気体操



おしゃべり



? 自主運営って どうやるの?

- 週に1回集まる場所を決めます。(地域の集会所や自宅など、集まりやすい場所)
- 体操をやりたいという人を集めます。2~3人からでも大丈夫。
- 毎回の準備や、片付け、健康チェック、体操のかけ声など自分たちで役割を決めて、協力して行います。



? 体操に詳しくないと できないの?

- 体操はDVDを見ながら主に座って行いますので、運動が苦手な人でも大丈夫です。
- 通いの場の立ち上げを支援する講座(4回コース)を市が行います。
- 年に1回体力測定を行います。体力測定の結果について、リハビリの先生からアドバイスを受けられます。

“通いの場”は自主運営ですが、立ち上げについては市のスタッフがサポートします。イスやテレビ、DVDプレーヤーなど、一定期間、貸し出すこともできます。

“通いの場”に興味を持たれた人は、問い合わせください。

問合せ 高齢者支援課 ☎33-4436

広告