



～みんなで作ろう いきいきライフ～

介護予防・日常生活支援 総合事業

記事ID 3387

[HPを見る](#)



問 長寿課 ☎ 56-0639

地域いきいきライフ推進事業

申 (株)長久手温泉 ☎ 64-3511 FAX 64-2647

市民や事業者などのみなさんの力を活かして、地域での健康づくり活動を進め、一人ひとりが「いきいきライフ」を実現できるように支援していきます。

どこでもいきいき運動教室

みなさんが集まる場所に、運動講師を無料で派遣します。要望に応じて内容を調整します。

【派遣条件】

- ・ 派遣料:無料
- ・ 派遣時間:最大90分程度
(簡単な事業趣旨の説明を含む。短時間希望も応相談。)
- ・ 派遣回数:1つの集まりの場につき、1か月に1回まで
(平成30年3月31日まで)

対 下記の条件を全て満たす集まりの場

- ・ 参加者が5名以上であること
- ・ 市内在住の65歳以上の人が参加者の半数以上であること
- ・ 運動等を安全に実践でき、かつ他の迷惑にならない市内の場所を申請者が用意できること
- ・ 当該運動等の実践が、営利を目的としたものでないこと

内 コーディネーション運動、ロコモ予防運動、腰痛・肩こり予防運動、うたコト、ヨガなどの運動教室…(最大月1回)
口腔ケア、栄養プログラム…(期間内各1回)



いきいきライフパーティー (毎月実施!)

健康づくりに関心のある皆さんが集まって楽しく運動します。

身体を動かすことの楽しさを実感して、みんなで運動を始めるきっかけとしませんか。
参加費無料。事前申込必要。

時 6月9日(金) 10:00～12:00

場 福祉の家2階 集会室

時 6月15日(木) 13:30～16:00 (映画上映あり)

場 中央図書館2階 AVルーム



いきいきライフ勉強会

地域での主体的な健康づくり活動に取り組んでいけるよう、身体を動かすことの楽しさや大切さを、実技を交えながら学ぶ勉強会です。
参加費無料。事前申込必要。

時 全4回講座

6月14日(水)「健康づくりの重要性」他

6月21日(水)「運動指導のリスクマネジメント」他

6月28日(水)「脳・神経系に刺激を与える運動」他

7月 5日(水)「運動プログラムの立て方」他

いずれも10:00～12:00

場 福祉の家2階
機能回復訓練室

