

気軽に  
体験して  
みよう

# どこでもいきいき運動教室

記事ID 9416

HPを見る

～みなさんが集まる場へ専門の運動インストラクターを無料で派遣します～

☎長寿課 ☎56-0639

みんなで一緒に楽しく体を動かしましょう！

運動を主としている活動はもちろんのこと、趣味の活動、まちづくりの活動、仲間の交流を深める活動など、主とする活動内容は問いません。活動の中で、楽しく体を動かす体験をしてみませんか。

**派遣日時** 12月14日(水)から平成29年3月31日(金)までの間で、希望に応じて随時(希望に添えない場合もあります)。

**派遣時間** 最大90分程度。運動実践後の簡単な事業趣旨の説明を含みます。

### 派遣対象

下記の条件を全て満たす集まりの場を対象とします。

- ・参加者が5名以上であること。
- ・市内在住の65歳以上の方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、かつ他の迷惑と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。

**運動内容** 内容の希望をお伺いしながら、身体を動かす運動を行います。



**派遣費用** 無料

**その他** 体験の機会を提供する事業のため、派遣回数は1つの集まりの場につき、1回を基本とします。

**申請方法** 長寿課窓口または電話で受付。(受付後、具体的な派遣の調整などは申請者と委託事業者で行っていただきます。)

場の一体感が高まり、参加者同士が仲良くなれる。

体を動かすと、気分が晴れて、頭がすっきりする。

一人だけではなく、みんなで運動すると自然と継続できる。

運動と交流が組み合わさって、心身ともに元気になれる。

「みんなで体を動かす」  
||  
「良いことづくめ」  
そのわけは？

みんながいきいきして、活動がもっと充実する。

参加して  
みよう

### 運動体験&交流の場

## いきいきライフパーティ

派遣で行う運動の体験、事業趣旨の説明、参加者同士の交流などを行います。

🕒12月23日(金・祝) 10:00~12:00

📍福祉の家2階 集会室 料無料

📞12月16日(金)までに長寿課窓口または電話で申込。

### 「新しい総合事業」に向けた準備事業です

平成29年4月までに全国の市町村で介護予防・日常生活支援総合事業(新しい総合事業)が始まります。これは、介護予防などについて、市民や事業者などのみなさんの力を活かして、いつまでも地域の中で健やかに暮らせる仕組みを作っていくものです。