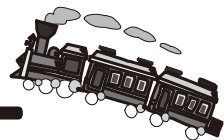


高齢者の暮らしを応援!

有田川町地域包括支援センター



地域包括支援センターは、金屋と清水の2ヶ所で介護予防等の相談に応じています。

最寄りの事業所にご連絡ください。



32-5102 (吉備・金屋)
25-1269 (清水事業所)

町内で介護予防の筋トレグループが元気に活動中です!

押手地区で活動中!

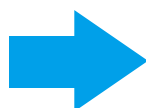
押手いきいき百歳体操

押手地区では10月より毎週木曜日午前10時より押手活性化センターにていきいき百歳体操に取り組んでいます。

いきいき百歳体操は、高知市から始まった体操で、おもりを手首、足首に巻き付けて椅子に座ってゆっくりと手足を動かす体操です。

体操が始まったきっかけは……押手地区懇談会で寄せられた声から

遠くへは行きたくない
近くで集まれる場所があればなあ
筋力低下が気になる
元気で長生きしたい



いきいき百歳体操体験と説明会の中で
毎週集まることになりました



いきいき百歳体操の特徴は…

- ・週に1~2回何人かで集まってする体操です(30~40分程度)
- ・身近な場所で自主的に集まって体操したいという人にお勧め
- ・筋力が低下している人ほど効果が上がります
- ・最初の1ヶ月は包括職員と一緒に体操し、後は自主的に集まって体操します。
- ・半年に1回の体力測定で効果を実感できます

参加者の感想

- ★最初始めた頃より体が動きやすくなったよ
- ★まだ実感ないけどみんなと会うたら楽しいわ
- ★近くであるので行きやすいよ

いきいき百歳体操について詳しく知りたい場合は、…包括へ「いきいき百歳体操体験教室」を身近な集会所等で開催できます
お気軽にお問合せください!



ぴありんくる

■日時 12月15日(月)
10:30~12:00頃
■場所 金屋文化保健センター1F相談室



『ぴありんくる』は介護している家族さんと本人さんの集まりの場です。お気軽に参加下さい!