

H27年度モデル市町村の取組 (大和高田市・香芝市・天川村)



公民館やサロンで
(大和高田市)



体操の場が
体操だけでなく、
交流の場、
自然な見守りの場に

「自治会で気になっていた閉じこもりをなくすために効果があるかも？」
少しずつみんなに知ってもらえるように、自分たちでチラシを作成！
自治会長はじめ老人会のみなさんで地区全体に声かけをしていただき1軒、1軒、訪問されました

みんな、公民館に集まって、いきいき百歳体操しましょう。



何のために体操するの？

- 筋力の向上に取り組むことにより、できることを維持し、【介護予防】を目指します。
- 体操の場や集まれる場ができることで、【お互いに支え合う】地域づくりを目指します。
- みんなで体操して、【みんなで体操して、【閉じこもり ゼロ】の元気な地域にしましょう。

実施

日、時 → 平成28年1月26日から 毎週(火曜日)

13:00~14:00

場所 → 尼寺公民館

流れ



【準備運動】 【筋力づくり運動】 【整理体操】

みんなで楽しく体操をつなげて

大切なのは「継続すること」無理をせず続けて行きましょう

公民館で
(香芝市)



住民運営の通いの場充実プログラムのコンセプト

- ◆ 市町村の全域で、高齢者が容易に通える範囲に通いの場を住民主体で展開
- ◆ 前期高齢者のみならず、後期高齢者や閉じこもり等何らかの支援を要する者の参加を促す
- ◆ 住民自身の積極的な参加と運営による自律的な拡大を目指す
- ◆ 後期高齢者・要支援者でも行えるレベルの体操などを実施
- ◆ 体操などは週1回以上の実施を原則



雪が降っても通います！

神社で
(天川村)

