

# みんなまで動いて笑って 元気はつらつ!



「体を動かしたいけれど、やり方がわからない・・・」  
「運動したくても一人では続けられない・・・」  
そんなあなたにおすすめるのが、市の介護予防教室。  
みんなで動いて、話して、笑って、学んで。  
いつまでも若く元気に過ごしましょう。

**介護予防教室  
参加者募集**

## 教室ではどんなことをするの？

皆さんの能力や体調に合わせて、簡単な運動を行います。道具を使ったり、ストレッチ体操をしたり、みんなで和気あいあいと体を動かします。時間は二時間程度で、週一〜二回、三カ月間行います。  
その他、介護予防のお話や、自宅でできる運動の紹介など、介護予防への知識も深めていきます。



今年度の教室は、  
「元気はつらつ倶楽部」  
「よくばり貯筋教室」  
の二教室です。いずれも受講料は無料で、送迎も付いています。  
※教室の詳しい内容については、対象者の方に届く通知をご覧ください。

送迎付き！  
無料！



## 教室の対象者は？

教室の対象者は、六十五歳以上の方で、生活機能評価の結果「介護予防事業の利用が望ましい」と判定された方です。  
生活機能評価とは、問診、身体計測、血液検査などを行うもので、健診と併せて実施しています。  
対象者には、健診後、市から生活機能評価の結果通知と、教室の案内が届きます。  
※要支援・要介護認定を受けている方は対象外です。

## 教室参加までの流れ

- ① 健診で「生活機能評価」を受ける  
● 受診方法  
【国民健康保険加入者の方】  
健康管理センターから案内通知が届きますので、健診と併せて受診してください。  
【国民健康保険以外に加入している方】  
受診方法が違いますので、地域包括支援センター「長寿」までお問い合わせください。
- ② 「介護予防事業の利用が望ましい」と判定される  
● 市から結果通知が届きます。その中に教室の案内も入っています。
- ③ 介護予防教室に申し込む  
● 地域包括支援センター「長寿」までお申し込みください。
- ④ 介護予防教室に参加する  
● 申込者多数の場合は抽選となりますので、ご希望に添えない場合もあります。

問合せ・申込みは  
地域包括支援センター「長寿」(敦賀市役所介護保険課内)  
☎ 22-8181 までお願いします



昨年度「元気はつらつ倶楽部」に参加した  
宮本ふさ糸さん  
(山在住 80歳)



最初は緊張しましたが、徐々に友達もでき、楽しく通うことができました。教室に通ったおかげで、以前に比べ体も調子がよくなり、家族からも「おはあちゃん、姿勢がよくなって、歩く姿が楽に見えるよ」と言われています。今日より明日が少しでもよくなるように、これからも教室で習った運動を続けていきたいですね。

体の調子がよくなりました!

教室で習った運動を  
家でもしています!

元気はつらつ倶楽部に  
参加している皆さん

友達と一緒に  
毎回楽しく体を  
動かしています!

