

いつまでも自分らしく輝くために

元気づくりをはじめよう



▲元気づくり教室の様子。健康づくりのための様々な運動を行います。



▲理学療法士（左）とつるが元気体操をする参加者の皆さん。

自分に合った 介護予防教室を探そう！

年齢を重ねるにつれて、「転びやすくなった」「物忘れが気になり始めた」など老化のサインに気づき、将来介護が必要になるのではないかと不安になることはありませんか。大きな病気や不安がなくても、高齢期になると筋力が衰え、些細なことで体調を崩してしまうこともあります。元気づくり（介護予防）とは、介護が必要な状態にならないように、現在の健康状態の悪化を予防、維持する取り組みです。

敦賀市では、いつまでもいきいきと過ごすために、様々な介護予防教室を開催しています。自分に合った教室を探して、元気づくりをはじめませんか。

認知症が気になる

脳と体のいきいき教室

認知症についての知識、脳の活性化のための運動や脳トレーニングなど、認知症の効果的な予防方法を学びます。



▲教室の様子。講師とじゃんけんを交えた脳トレーニングを実施しています。

元気づくり教室・自主グループ活動

元気づくりのための運動の方法、お口の健康、栄養、認知症予防などを学びます。1年間の教室修了後、自主的な運営による運動を継続することを目指します。



▲身近なものを使ってできる運動をする参加者。楽しみながら運動指導を受けます。

定期的に通いたい、仲間と一緒に始めたい

対象	とき※全日程	ところ	申込締切
65歳以上の方	8月22日(火)～ 9月12日(火) (全4回)	栗野 公民館	8月15日(火)
	11月24日(金)～ 12月15日(金) (全4回)	東郷 公民館	11月17日(金)
65歳以上の方	平成30年 2月21日(水)～ 3月14日(水) (全4回)	あいあい プラザ	平成30年 2月14日(水)

※参加できる会場は平成29年度中に1会場のみ

敦賀市社会福祉協議会
22・3133

家の近くに通いたい

地域ふれあいサロン

身近な区（町内）の会館などに集まって、元気づくりに関する情報提供や健康体操、レクリエーションなどを行います。

とき 毎月1～2回、午前または午後
ところ 区（町内）の会館など
対象 おおむね65歳以上の方
料金 1回100円
問合せ先 敦賀市社会福祉協議会
22・3133

これから元気づくりに取り組む方、現在取り組んでいる方など、みなさん一緒に楽しく元気づくりをしませんか？教室へのご参加お待ちしています。



問合せ・申込先

長寿健康課 22・8181

男性だけの教室がいい

男のための元気づくり道場

高齢期の元気づくりに関する男性限定の教室です。男性に多い生活習慣病予防の知識や体の鍛え方、お口の健康について学びます。

とき 11月10日(金)～12月22日(金) (全6回) 13時30分～15時
ところ あいあいプラザ
対象 65歳以上の男性の方
申込締切 10月27日(金)
申込先 長寿健康課

自分のためにも、 地域のためにもできる ことを探したい

元気づくりサポーター 養成講座

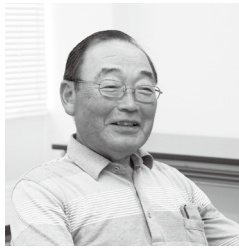
元気づくりサポーターとは、自ら介護予防方法を学び実践し、住民に元気づくりの活動を広めるボランティアの方です。養成講座では、元気づくりに関する全般的な知識や運動、活動にあたっての留意点などを学びます。平成28年度から「つるが元気体操の会」が発足し活動を行っています。みなさんも元気づくりサポーターとなって一緒に活動しませんか？



▲元気づくりサポーターの皆さん。つるが元気体操の普及活動などを行っています。

とき 10月4日(水)～11月29日(水) (全8回) 13時30分～15時30分

参加者からの声



平成28年度の参加者
よしだくにお
吉田 邦夫 さん

道場では「生活習慣病にならないようにするのが健康づくりの第一歩。健康づくりが認知症予防につながる」ということを専門家の方がいろんな知識を交えて教えてくれるので、勉強になりました。男性だけという点も気楽ですので、気軽な気持ちで参加して、健康づくりのための話を聞いてほしいですね。

参加者からの声



元気づくりサポーター
はしもととみこ
橋本 富子さん（左）
はせがわみちこ
長谷川 美智子さん

橋本さん：体操が好きで、ずっと続けるにはどうしたらいいかと思っていたら、養成講座の話があって受けることに。今は元気づくりサポーターとして、地区の老人会や婦人部などで体操をさせてもらっています。「体操出来て楽しいね、また元気でいれるね」そんな言葉が聞きたくて、皆さんのお手伝いをしています。

長谷川さん：講座では先生から詳しい体の仕組みの説明があったり、人と会話をしたり、一緒に活動したりするのが楽しかったです。私は同じ年代の方と少しでも元気でいたいと思っています。今はサポーターとして、いきいき生涯大学や市の出前講座などで元気体操の良さを自分も楽しみながら伝えています。