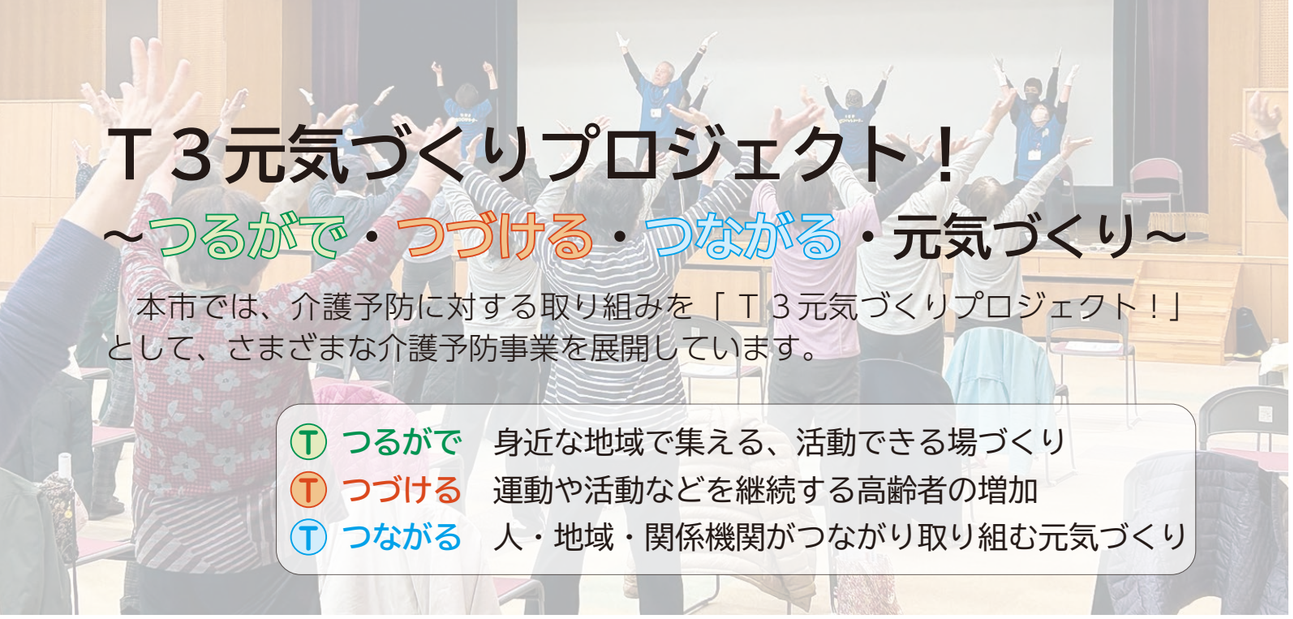

Ｔ３元気づくりプロジェクト！

～つるがで・つづける・つながる・元気づくり～

本市では、介護予防に対する取り組みを「Ｔ３元気づくりプロジェクト！」として、さまざまな介護予防事業を展開しています。

Ⓣ つるがで	身近な地域で集える、活動できる場づくり
Ⓣ つづける	運動や活動などを継続する高齢者の増加
Ⓣ つながる	人・地域・関係機関がつながり取り組む元気づくり

「Ｔ３元気づくりプロジェクト！」における教室へ参加された方の声をご紹介します。

Ｉさん

〇教室に参加されたきっかけ

定年退職後、家で過ごすことが多かったのですが、広報つるがで「男性のための元気づくり講座」の案内を見て、外に出て何かやらなければいけないと思い、参加しました。

〇参加してみてよかったこと

教室への参加をきっかけに、他の元気づくりのための教室や、地区の活動・ボランティア活動にも参加するようになりました。家族以外、誰とも話すことのない日ばかりでしたが、教室や活動に参加することで、日頃接する機会のない地域の方々と交流することができ、心身ともに元気になりました。自分自身の健康のためになっています。

〇今後やりたいこと

自分も健康づくりに励みながら、ボランティア活動、地域の社会活動などを積極的に続けていきたいです。

皆さまも、「いつまでも、住み慣れた地域で、自分らしく生活できること」を目指して、
一緒に「Ｔ３元気づくりプロジェクト！」に参加してみませんか。

令和７年度前半に開催する教室について　※すべて要予約

フレイルチェック

「フレイル」とは加齢とともに心身の活力が低下し、健康な状態と介護が必要な状態の中間のことです。フレイルチェックを通して、まずは自身の健康状態を知りたいという方にお勧めです。

▶６月 27 日 ㊎ 13：30 ～ 15：30　栗野公民館 大ホール

▶７月 23 日 ㊌ 13：30 ～ 15：30　プラザ萬象 小ホール

対　65 歳以上の市民（定 20 人）

内　フレイルやフレイル予防に関する講座、体組成計や握力計を使った筋力測定、質問票を使ったチェックなど

締　開催日の前日

脳の元気度チェック

専用のタブレットを使って、ゲーム感覚でご自身の脳の得意なこと・苦手なことをチェックすることができます。

▶７月４日 ㊎ 10：00 ～ 15：30　市役所１階

対　65 歳以上の市民（定 30 人　15 分 / 人）

内　専用タブレットを使ったゲーム形式のチェック・結果説明

締　開催日の前日

男性のための元気づくり講座

男性の要介護原因の上位である「生活習慣病」に特化した元気づくり教室を５回コースで実施します。

▶７月 24 日 ㊍、31 日 ㊍、８月５日 ㊋、19 日 ㊋、29 日 ㊎

13：30 ～ 15：00（初日・最終日のみ 15：30 まで）　松原公民館 1階ホール

対　65 歳以上の男性市民（定 30 人）

内　生活習慣病予防に関する講義、運動、栄養・口腔ケアに関する講義・実践

締　７月 17 日 ㊍

認知症予防教室

認知症を知り、脳と体を鍛えて予防を実践する教室を5回コースで実施します。

▶７月２日 ㈬、８日 ㈫、15 日 ㈫、29 日 ㈫、
８月６日 ㈬
13：30 ～ 15：00　栗野公民館 大ホール

対　65 歳以上の市民（定 30 人）

内　認知症に関する基礎知識と予防の話、
理学療法士による運動指導など

締　６月 24 日（火）

Ｔ３元気づくりプロジェクトサポーター養成講座

「T 3元気づくりプロジェクト！」における各種教室やイベントで活躍するボランティアの養成講座です。７回の講座を受けることで3種類すべてのサポーターに認定されます。（希望するサポーターのみの受講も可能です。）

▶元気づくりサポーター　７月 22 日 ㈫、８月４日 ㈪、21 日 ㈭、９月 10 日 ㈬

▶認知症サポーター　９月 25 日 ㈭

▶フレイル予防サポーター　10 月８日 ㈬、10 月 22 日 ㈬

※いずれも 13：30 ～ 15：30　市役所 ２階講堂

対　市民 ※年齢制限なし（定 30 人）

内　各種サポーターに関連する講座

締　各種サポーターに関連する講座の前日まで

※各教室について、定員になり次第受付を終了しますが、キャンセルなどにより参加できる場合があります。

申し込みや詳細については、長寿健康課（２２－８１８１）までお問い合わせください。

一部オンラインで申し込みができます。こちらからご確認ください。 ▶▶▶▶

※市 HP は随時更新されますので、上記の内容と異なる場合がございます。

問い合わせ先　長寿健康課　☎２２－８１８１