

いきいき
100歳
体操

『さてと、元気に歳でもとりますか!』～北原・宇根・儀間にお邪魔しました～

介護にならずに、元気に人生を謳歌するための秘訣をお知らせしています♪

◎12月の予定

2日(火)大原公民館
16日(火)銭田公民館
23日(火)嘉手刈公民館

いきいき100歳体操は継続することで効果を実感することができます!
自宅や公民館で友人やご家族と集まって復習してみましょう!



◎持参するもの タオル、水筒

毎月対象の字にはチラシを入れています!友人やご家族を誘ってお気軽にお越しください!

お問い合わせ 福祉課 健康づくり班 ☎985-7124

真我里に新しい「通いの場」が誕生しました!

字真我里では、8月から住民の皆さんが主体となった「通いの場」がスタートしました。毎週土曜日の午前10時から真我里公民館で「いきいき100歳体操」を行い、現在は4名ほどが参加されています。

少人数ならではの和やかな雰囲気、体操や会話を楽しみながら、健康づくりと交流を深めています。継続して参加されている80代の方は「動きがスムーズになり、自信がついてきた」と笑顔で話していました。



通いの場を始めてみたい方へ!

「少しお助けが必要な方も、そうでない方も、みんなが元気になる場所」として、参加者同士のつながりが広がっています。自分の地域にもこんな通いの場があったらいいなと感じた方は、ぜひお気軽に地域包括支援センターまでお問い合わせください。

りっか!りっか!貯筋 第1期生卒業

～元気な自分を取り戻す、期間限定の介護予防プログラム～

「りっか!りっか!貯筋」の第1期生がこのたび卒業を迎えました。約半年間「いきいき100歳体操」や理学療法士との個別面談、栄養・介護予防の学習会などに取り組み、それぞれの目標に向かって努力を重ねてきました。



「運動習慣が身につく、外出が楽しくなった」「食事が改善した」など、多くの方が効果を実感され、心身ともに前向きな変化を見せました。卒業後も学んだことを生かし、元気に生活を続けている姿が素晴らしいです。

10月からは新たに12名が第2期生としてスタートしています。今回から公立久米島病院の理学療法士もサポートに加わり、クラスも週2回に増設され、より参加しやすくなりました(通所は週1回です)。

健康づくりは、今からでも始められます。
興味のある方はお気軽に地域包括支援センターへお問い合わせください。

お問い合わせ 福祉課 地域包括支援センター ☎985-7124

