

取り戻そう！1年前の自分
手放さない！気ままな暮らし
元気力向上大作戦！

65歳以上のすべての方

転倒による骨折を予防するには「筋力」を維持することが大切です。まだまだ大丈夫と思っているあなた！気がつかないうちに筋力が落ちてきているかもしれません。

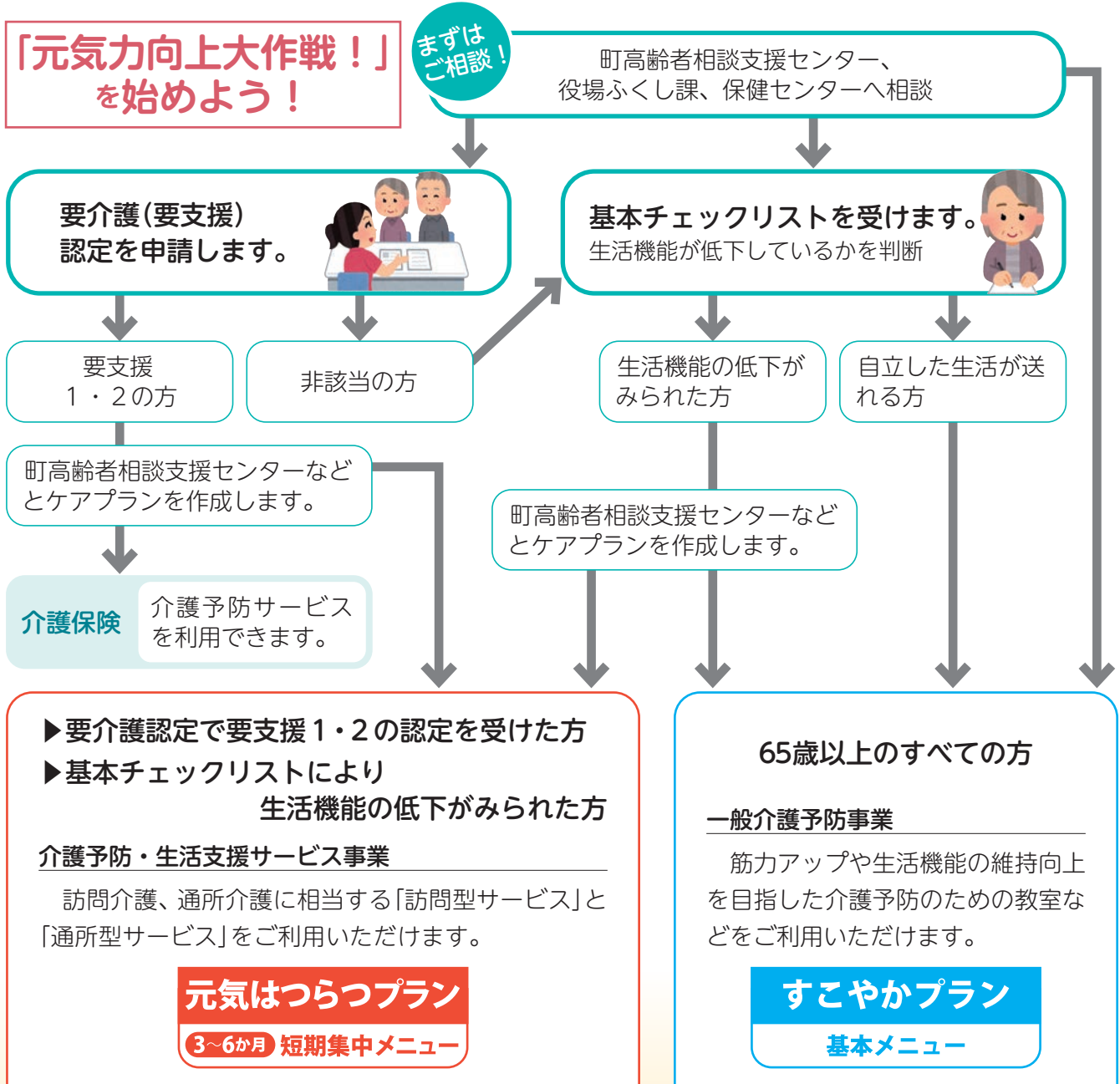
骨折を予防し、今の気ままな暮らしを続けていくためにも「元気力向上大作戦！」に取り組んでみましょう！

ゆるりもろ **筋活** きんかつ 転ばないカラダづくり！

骨折予防プロジェクト 第2弾



●問い合わせ ふくし課 内線129
健康課 ☎83-9677



ふだんの
気ままな暮らしを
取り戻す
ために！

元気はつらっプラン

3～6か月 短期集中メニュー

専門的なトレーニング！

通いの場で「短期間リハビリ専門ケア」

通所 もりもりコース

リハビリの専門家のアドバイスのもと、マシンなどを使って運動します！

利用回数 週1～2回

実施機関

- ・介護老人保健施設 相生
- ・パーソナルケアセンター フィロス
- ・竹内整形外科・内科
クリニック デイケア（阿久比町）

送迎 要相談



自宅で楽々「短期間リハビリ専門ケア」

訪問 ぴんぴんコース

リハビリの専門家が自宅でできるトレーニングや、生活のアドバイスを丁寧に行います！

利用回数 週1～2回

実施機関

- ・訪問看護ステーション グラシア
- ・東ヶ丘訪問看護ステーション

栄養改善、口腔ケアから体質改善！

通所 訪問 お口と栄養のサポート

お口や栄養の心配事を歯科衛生士や管理栄養士などの専門家がサポートします！

利用回数 利用者の状態にあわせて

実施機関 保健センター



ふだんの
気ままな暮らしを
維持する
ために！

すこやかプラン

基本メニュー

いつまでも長く続けたい、生活の一部！

仲間と楽しく筋力アップ！

地域で100歳体操を実施する団体募集中！

5名以上集まり、週1回以上活動する団体を町が応援します！

詳細は保健センターへ

★団体登録の特典★

100歳体操町オリジナルDVDをプレゼント！



身近な場所で介護予防！

住民主体型デイサービス

ところ

- ・サロン・ド・ラン
（地域の縁側 グリーン・ラン）
- ・森岡台ふれあいサロン
（森岡台自治会集会所）
- ・石浜ふれあいサロン東
（石浜区民館）
- ・ふれあいサロン東ヶ丘
（東ヶ丘交流館）

内容 みんなで楽しく、レクリエーションや運動、趣味活動などを行います！

問い合わせ ふくし課

自分スタイルで健康維持！

各種介護予防教室



保健センターで開催

- ・ゆったり体操教室
- ・脳トレ教室（送迎有）
- ・いきいき100歳体操教室（送迎有）
- ・ゆっくりウォーキング教室

あいち健康プラザで開催

- ・元気アップ教室
- ・筋力トレーニング教室
- ・アクアビクス教室

各地区で開催

- ・地区健康相談、講話
- ・サロン出前講座

おすそわけ隊

日常生活の「ちょっと助けて！」をお手伝い

お願いできる内容 30分程度で出来る作業

例えば…電球交換、ごみ出し、買い物の付き添いなど

料金 無料

問い合わせ 総合ボランティアセンター（なないろ）

☎51-7697

