

地域包括ケアシステム

誰もが暮らしやすいまちづくり

「桑名いきいき体操」をはじめませんか

桑名いきいき体操は、市独自の健康体操です。「起・承・転・結」の4つのパートに分かれており、脳のトレーニング、筋力トレーニング、ストレッチ、姿勢改善の内容が入った10分間の体操です。できあがってから8年が経過しますが、近くの集会所や公園、境内などさまざまな場所で実施されています。

まだ一度も桑名いきいき体操をしたことがない人やこれから近所のみんなで始めたいという人たちなどは、中央保健センターにお気軽にご相談ください。

「七和のつどい」で桑名いきいき体操！



平成27年4月から西森忠集会所で1年間実施しました。その後、七和地区全域から参加しやすいように、七和公民館で実施するようになりしました。現在、月2回、約25人の人数で桑名いきいき体操を実施しています。



つどいスタッフの牧野さん

七和公民館まで歩いて来るのもとても運動になります。毎回、とても楽しいので、家にいる人たちに気軽に出てきてぜひ参加してほしいです。



毎回楽しみにしている佐々木さん

七和のつどいに通っていると元気になると思います。知り合った人とおしゃべりをして友達になって、一緒に喫茶店に行ったり、旅行に行ったりして楽しんでいきます。

桑名いきいき体操はこんなところでもできます！ 無料



桑名いきいき体操のつどい

とき 3月7日(水)・16日(金)・23日(金)・28日(水)
いずれも午前9時30分～10時

場所 中央保健センター

申込 不要 持物 タオル、飲料水

▷動きやすい服装・くつでお越しください。
〔毎月の日程は、広報くわなに掲載されます〕

問 中央保健センター (☎ 24-1182 FAX 24-3032)

桑名の憩い

通いの場

紹介

介護予防の体操講座がきっかけで、自主グループへの活動となりスタートしました。

50歳代から90歳代まで、幅広い年齢層の人が、毎回35人程参加しています。椅子に座ってのペットボトル体操、脳トレやレクリエーション、桑名いきいき体操などを休憩を挟みながら行っています。参加者は全員女性で、会話が弾み笑い声が絶えない茶話会のような楽しい雰囲気です。

この会の特徴として、参加者自らが自分のできる範囲で椅子の準



参加者は自分のペースで、無理することなく体操を行っています。

リフレッシュ体操の会 (城南地区)

備をしたり、当番制で受付や会場の準備などを行ったり、参加者の話し合いから出された案で季節のイベントを行ったりしています。参加者、スタッフみんなで作り上げているので、楽しく続けられています。

代表の山下さんは「時には、専門職の人にさまざまなお話を聞く機会を作り、モチベーションを維持し、活動の内容充実、継続につながるたいですね。皆さんの笑顔にいつも元気をもらっているのです。スタッフもがんばれます」と話します。

【活動日時】

毎週水曜日 午前10時～11時

【活動場所】城南公民館

【活動内容】脳トレ、体操、レクリエーションなど

【対象】市内在住の人

【お問い合わせ先】

代表 山下さん ☎ 22-8955

通いの場とは…

「介護予防」、「閉じこもり予防」、「健康づくり」のため、集会所などの場所で、地域の住民が運営する「地域住民の集う場」をいいます。

オレンジカフェ（認知症カフェ）を開催します

認知症の人や、その家族、専門職や地域の人など、どなたでも気軽にご参加ください。

とき	3月13日(火)	午後2時～3時30分	シャトークワナ（内堀124）
ところ	3月16日(金)	午後1時30分～3時	深谷市民館
	3月24日(土)	午後2時～3時30分	五大茶屋(南寺町45)

問 介護予防支援室 (☎ 24-5104 FAX 27-3273)

シニアのいきがづくり学校

シニアカレッジくわな 2018 受講生募集!

明るい長寿社会と健康福祉の向上のため、それぞれの専門家による講話を通じて、健康と介護といきがい作りをめざします。

とき 6月13日(水)～11月28日(水)の月1～3回程度(全10回)

場所 総合福祉会館

対象 市内在住の概ね50歳以上の人

定員 40人 ▷定員を超えた場合は抽選します。

料金 3,000円(教材費 全10回分)

申込 社会福祉協議会(〒511-0062 常盤町51)で申込書類を受け取り、必要事項を記入して直接または、郵送で同所へ。

申込期間 3月7日(水)～4月4日(水)

問 社会福祉協議会 (☎ 22-8311 FAX 23-5079)

こういった人におすすめ!

- シニア世代として必要知識の習得と見識を養いたい
- 市の現状と未来について認識を深めたい
- ボランティア活動を体験したい
- 共助・公助・自助による高齢社会への参加をめざしたい