



元気！いきいき☆週一体操教室

中津市では、みなさんがいつまでも健康で自立した生活が送れるよう、効果的かつ継続的な**介護予防の充実**と自助・互助による**支え合いの地域づくり**をめざし、地域ではじまる住民による通いの場づくり「元気！いきいき☆週一体操教室」の立ち上げをすすめています。

・元気！いきいき☆週一体操教室 とは？

「元気！いきいき☆週一体操教室」は、介護予防を目的に筋力の向上や維持のための体操（めじろん元気アップ体操）を住民主体により、地域の方が誰でも容易に通える公民館等で週1回行う体操教室です。

・めじろん元気アップ体操とは？

元気な高齢者はさらにいきいきと！！要介護状態になった高齢者が再び元気になって自分らしい人生を送れることを目的に大分県が作成した**筋力アップ効果の高い介護予防体操**です。
「年をとるにしたがって、誰もが体は弱るものと思いませんか？」
効果的な体操を継続して行うことで、いくつになっても体は強くなります。元気アップ体操を続けて、筋力アップ！体力アップ！

体操で、普段の動きが楽になった！



・具体的な内容

- 住民が容易に通える範囲での開催。
- 最低週1回は集まって実施。
- 教室の運営は、地域住民で実施。
地域の方誰でも参加可能であること。
- 「めじろん元気アップ体操」を実施。

※市としても、体力測定や体操指導に健康運動指導士を4回派遣するなどの支援を行います。

みんなで、おしゃべりしたり、笑ったり！



・めざすもの

自分が元気！

→ 周りが元気！

→ 地域が元気！

「お元気な方はいつまでも元気で！」「できなくなってきたことがあっても再びできるようになった」そのような地域でのしくみづくりをめざしています。皆さんの地域でも、住民主体による地域づくりの手段に、「元気！いきいき☆週一体操教室」を活用しませんか？

この取り組みに興味を持った方々、ぜひ、地域のみなさんと話してみてください。
必要であれば、地域に出向いていきますので、声をかけてください。

- ・高齢者相談支援センターいずみの園 Tel62-9000（今津・大幡・如水）
- ・高齢者相談支援センター三光園 Tel53-9820（小楠・鶴居・三保・和田）
- ・高齢者相談支援センター創生園 Tel24-6015（豊田・沖代）
- ・高齢者相談支援センター村上 Tel23-0833（南部・北部）
- ・高齢者相談支援センター社協 Tel27-8877（三光、本耶馬溪、耶馬溪、山国）、
中津市介護長寿課介護予防係 Tel22-1111（内線 735）