

いきいき元気教室（通いの場）

※串間市公式サイトに掲載されます→



介護予防で健康な身体づくりをしましょう！

いきいき元気教室は、公民館などで『おもり』を使い椅子に座って行う体操です！

市民運営の教室になっていますので、地域を中心とした集いの場（通いの場）で、週に 1 回実施したいという地域に出向き、立ち上げの支援を行います。

★いきいき元気教室の始め方

自治会ごとに説明会を開催します。（介護保険の現状や体操について）
説明会は地域からの要望、依頼を受けての実施もしています♪

市民運営の教室開催について「やる」か「やらない」かは、皆さんに決めていただきます。

★教室開催となった場合・・・

- 対象者
65 歳以上（65 歳以下でも OK です、ご相談下さい）
- 持ってくるもの
1.老眼鏡 2.タオル 3.飲み物 4.シューズ
- 教室実施時の支援について
1.錘（おもり）の貸出し 2.人的支援（1 か月間、スタッフを派遣します）
- 皆さんにお願いしたい事
1.いきいきサポーター 3～4 名
※いきいきサポーターさんは、会場のカギの開け閉めや出欠の確認などを行います
2.イス、ラジカセ（音楽を流します）、血圧計の準備



お問い合わせ先

串間市医療介護課 介護保険係

TEL：0987-72-0333 FAX：0987-72-0310

メール：kaigo@city.kushima.lg.jp

*裏ページをご覧ください



西小路 1 会場の様子



今町会場の様子



立宇津会場の様子



上塩会場の様子

※参加者からの声※

- ・週に 1 回、みんなと会えるのが楽しみ。
- ・公民館にまで押し車を使って歩いていたが、一本杖で歩けるようになった。
- ・座った座面に手を付かないと立ち上がれなかったが、今は掴まらずにできるようになった。
- ・うつ状態気味で自宅に閉じこもっていたが、教室に参加して社会に出られるようになった。

一般介護予防事業

地域介護予防活動支援事業

地域社会の助け合いを基本とする活動を積極的に推進するため、支援の必要な高齢者だけでなく、子どもや障がい者も含めた地域の全ての世代の住民がふれあえる環境を作ることによって高齢者の生きがいづくり、社会参加を促します。

また、平成 27 年度から「いきいき元気教室」の実施に重点を置き、地域の中で住民主体の集いの場の普及や支援を行い、虚弱高齢者が要介護状態になることを防ぎます。

現行のサロン予防教室、健幸教室は、地域介護予防活動支援事業として位置づけ実施を継続しますが、「いきいき元気教室」の普及状況を踏まえながら年次的に見直していきます。

〔 平成 27 年度～平成 29 年度 第 7 次串間市高齢者保健福祉計画
第 6 期串間市介護保険事業計画 抜粋 〕

いきいき元気教室（通いの場）

※串間市公式サイトに掲載されます→



介護予防で健康な身体づくりをしましょう！

いきいき元気教室は、公民館などで『おもり』を使い椅子に座って行う体操です！

市民運営の教室で、地域を中心とした集いの場（通いの場）になっております。

いきいき体操教室は、週に 1 回実施しています。



●持ってくるもの（動きやすい服装）

1.老眼鏡 2.タオル 3.飲み物 4.シューズ

●いきいき元気教室は、**いきいきサポーター**が、体操教室について詳しく案内します。

●いきいき元気教室は、こんな方にお勧めします。

- ・最近、足腰が弱くなってきた方。
- ・外の出ることが億劫になってきた方。
- ・一日中、誰とも会うことがない方。
- ・歩行が不安定になり、躓くことが多くなってきた方。



いきいき元気教室の様子



* いきいき元気教室の体操は、約 40 分程度です。

* 立ち上がっている教室（通いの場）は、次ページをご覧ください。

お問い合わせ先

串間市医療介護課 介護保険係

TEL : 0987-72-0333 FAX : 0987-72-0310

メール : kaigo@city.kushima.lg.jp

※いつまでもいきいきと元気に暮らすために地域の『いきいき元気教室』に是非、ご参加下さい。

【福島地区】

	自治会	会場	曜日・時間帯
1	西小路 1 区	西小路集会所	月：13 時半～
2	西小路 2 区	ひばりが丘集会所	木：9 時半～
3	金谷（北・西・東・南）	金谷公民館	水：10 時～
4	今町（南・西・東）	今町公民館	火：14 時～
5	塩町（西・東）	塩町公民館	木：10 時～
6	寺里 1	寺里集会所	月：13 時半～
7	寺里 2	寺里集会所	金：13 時半～
8	本町 1 丁目	本町 1 丁目公民館	木：13 時半～
9	上塩	塩屋原公民館	火：10 時～
10	鍛冶屋・大島	塩屋原公民館	木：10 時半～
11	仲町	西北宅	水：13 時半～
12	上町	上町公民館	水：10 時～
13	桂原	桂原研修センター	火：10 時～

【北方地区】

	自治会	会場	曜日・時間帯
1	串間	串間公民館	木：13 時半～
2	田淵	田淵公民館	水：13 時半～
3	屋治	屋治公民館	水：9 時半～
4	古川	古川公民館	月：10 時～
5	小城久保	小城久保公民館	金：13 時半～

【大東地区】

	自治会	会場	曜日・時間帯
1	中新町	中新町公民館	月：13 時半～
2	下新町	下新町集会所	木：13 時半～
3	揚原	大東ふれあいセンター	火：10 時～
4	市ノ瀬（1・2・3・4 区）	市ノ瀬公民館	金：10 時～
5	大重野	大重野公民館	土：10 時～

【本城地区】

	自治会	会場	曜日・時間帯
1	下千野	下千野公民館	月：13 時半～
2	上平・下平	本城ふれあいセンター	金：14 時～
3	樋口	樋口公民館	水：10 時～
4	永田	永田公民館	金：14 時～

【都井地区】

	自治会	会場	曜日・時間帯
1	立宇津	立宇津公民館	火：14 時～
2	宇戸・東	東公民館	木：13 時半～

【市木地区】

	自治会	会場	曜日・時間帯
1	中福良	中福良公民館	火：14 時～
2	内ノ畑	内ノ畑公民館	火：14 時～