

高齢者の居場所づくり となる介護予防事業

「百歳体操」に取り組む地域を募集中

西都市では、高齢者が公民館などに通い、介護予防体操や人と人とのつながりを通して、いつまでも元気で自分らしく暮らしていくために、住民主体での「いきいき百歳体操」に取り組む地域を募集しています。関心のある地域には事前説明会を開催しますので、多くの地域の方の申し込みをお待ちしています。



認知症予防のレクリエーションも行ってい

ここに来れば
みんなに会える



「百歳体操」開始地区

- ・ 筑後地区
- ・ 9区（上町・中妻）
- ・ 法元地区

〔対 象〕 介護予防事業「いきいき百歳体操」に関心のある地域

〔内 容〕 体力測定、百歳体操の実施等 ※体操のDVD及び錘の貸出あり
（体操の指導等住民主体で事業展開ができるための支援）

〔日 時〕 希望地域との調整で決定します

〔場 所〕 各地域の公民館等、高齢者が容易に通える場所

〔用意する物〕 背もたれ付きイス 自動血圧計 テレビ・DVDプレイヤー



《問い合わせ先》西都市役所 健康管理課 介護保険係（Tel.43-3024）