

# みんなが集まる「通いの場」♪

<どうして「通いの場」が大切なの??>

年齢を重ねると、外出の機会が減ったり・・・

ご近所付き合いが減ったり・・・

体力に自信がなくなったり・・・

このままでは介護が必要になってしまう!



介護予防の活動の一つとして、近くの「通いの場」に行  
って、体操したり、おしゃべりしたり、笑ったり、元  
気であるための「通いの場」に参加してみませんか!

<地域の活動（参考事例）>



<スクエアステップエクササイズ>



<ストレッチ体操>

各地域の実施状況は別紙のとおり

## <介護予防に向けた通いの場>

### <主な活動内容>

○体操（運動） ○趣味活動 ○ボランティア活動 など

### <主な条件>

- ・ 65 歳以上の高齢者が支援側又は参加者にいること
- ・ 住民が主体で取り組んでいること
- ・ 1 か所における活動回数が、週 1 回以上の開催
- ・ 1 回あたり 2 時間以上の活動をしている、又は予定していること
- ・ 1 回あたり 15 分以上の運動（体を動かす）など健康づくり活動を行っている、又は予定していること
- ・ 町内在住の 65 歳以上の高齢者を中心とした誰もが参加できること

## <各地域の実施状況>

令和 6 年 8 月 8 日現在

地 区	開 催 日	開催時間	場 所	主な内容
国府新宿	第 1・第 3 水曜日	10 時 00 分から 12 時 00 分まで	国府新宿福祉館	スクエアステップエクササイズ
	第 3 月曜日	8 時 30 分から 10 時 30 分まで	六所公園	地域清掃活動
	第 4 土曜日	10 時 00 分から 12 時 00 分まで	国府新宿福祉館	地域散策
裡道	毎週火曜日	9 時 15 分から 11 時 15 分まで	裡道児童館	筋力強化トレーニング、 認知症予防体操、 口腔ストレッチ 等
	毎週金曜日	9 時 15 分から 11 時 15 分まで	裡道児童館	筋力強化トレーニング、 認知症予防体操、 口腔ストレッチ 等
馬場	第 1・第 3 木曜日	13 時 00 分から 17 時 00 分まで	馬場老人憩いの家	スポーツ麻雀、健康体操
	第 2・第 4 木曜日	13 時 00 分から 16 時 00 分まで	馬場老人憩いの家	書道、健康体操
東町	第 1・第 3 木曜日	13 時 00 分から 16 時 00 分まで	東町福祉館	カラオケ
	主に 第 2・第 4 月曜日	10 時 00 分から 12 時 00 分まで	東町福祉館	スクエアステップ

※これ以降も、各地区からのご協力のもと、お近くの参加場所を随時拡大していきます。