

「さくらまち」～これからも元気で過ごそう～



○「さくらまち」とは？

★令和3年秋から活動を始めた、主に体操を行うグループです。

★参加者全員でお互い協力し合いながら、活動準備や片付け等を実施します。週1回、身体を動かす機会を作りませんか？

○開催場所・開催日

桜町地区市民館 毎週火曜日 9時30分～10時30分

○会費

1人500円/月

※毎月回収。1ヵ月に1回でも参加する場合は会費を支払う。

○主な活動内容

★体操(ラジオ体操、はじまりの体操…)

★月1回程度講師を招き、介護予防に向けての出前講座を実施。

★会費の回収や市民館利用の申し込みも参加者全員で行います。



○令和4年度 活動予定

★1時間の中で、休憩と会話を挟みながら体操を行います。

★月1回を目途に「出前講座」を実施予定です。

※出前講座とは…市役所や社会福祉協議会、保健センター等が実施。市内で活動する高齢者団体に対し、リハビリ専門職(理学療法士等)職員等を派遣し、地域の介護予防活動を支援してくれるものです。

※講師の予定により、内容・日時が変更になることがあります。



○令和3年度 活動実績(出前講座)

- ・生涯学習出前講座「はじまりの体操」保健センター
- ・出前講座「膝痛予防」 リハビリ専門職
- ・出前講座「健康づくりのための運動」リハビリ専門職
- ・出前講座「転倒・骨折予防」 リハビリ専門職 などなど……

○問い合わせ先

★代表：中島(直接会場にてお問い合わせください)

★高齢者相談センター代田出張所：神谷(0533-89-8070)

「さくらまち」に参加して、健康な身体を維持しましょう！