

元気な中津市をめざして、地域づくりで介護予防！

～「元気！いきいき☆週一体操教室」活動紹介及び筋力アップ体操普及講演会～

中津市では、高齢者の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、体力づくりと支えあいの地域づくりをめざし、「元気！いきいき☆週一体操教室」の立ち上げを進めています。この度、この教室の普及啓発を目的に、「活動紹介及び筋力アップ体操普及講演会」を開催します。



1. 活動紹介及び筋力アップ体操普及講演会

日時：2月19日（月） 14：00～15：45

場所：中津市教育福祉センター 多目的ホール

内容：

- ・継続教室の表彰

地域づくりと介護予防に継続して取り組み、地域に元気を与えた教室を表彰します。

表彰は、シルバー賞【2年継続】、ゴールド賞【5年継続】、プラチナ賞【永年（10年）継続】とし、今回はシルバー賞【2年継続】として、蛸瀬地区、森山地区の2地区を表彰します。

- ・教室の活動紹介（蛸瀬地区・森山地区）

- ・講演と体操実技「いつまでも元気であるための筋力アップ体操！」

大分県地域成人病検診センター 健康運動指導士 石井 聡 氏

対象：自治委員や民生委員、サロン代表者などの地域のリーダーとなりうる方、その他介護予防に興味のある方

2. 「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、週1回、歩いて通える集会所等で、筋力向上に効果のある体操（めじろん元気アップ体操）を住民が主体となり開催する教室です。

体操の他に歌やレクリエーション等を行いながら参加者同士の交流を深める、週1回の楽しい通いの場となっています。現在、市内15箇所（旧中津地域：12箇所、三光地域：2箇所、耶馬溪地域：1箇所）で活動しています。

【問合先】

介護長寿課介護予防係 担当：村上
(TEL：0979-22-1111・内線 735)