

- ・体を動かしたい
- ・仲間づくりをしたい
- ・地域の人と一緒に何か始めたい

人吉ころばん体操とは？

全国で介護予防効果が出ている筋力体操の「いきいき百歳体操」と、歌に合わせて楽しみながら体を動かす「あるある体操」の2本立てで、いすに座って約40分のDVDを見ながらできる簡単な体操です。



▲DVDを見ながらころばん体操



「人吉ころばん体操」と「脳いきいきプログラム」に 取り組む団体を募集しています！

町内会や友人などと、どんな場所でも始めることができます。「興味はあるけれど、運営が不安」「どんな体操？」という人は、すでに活動している団体の見学や体験も可能です。気軽にお問い合わせください。

新規で立ち上げる団体に、市からの活動支援もありますので、ぜひご利用ください。

活動支援内容

- ・初回～3回目までの運営サポート
- ・体操のDVD配布
- ・体力測定（年1回）
- ・リハビリ専門職による体操指導（年1回）
- ・脳いきいきプログラム講師による現地指導
- ・道具貸し出し
- ・補助金（上限12,000円）※条件あり

人吉ころばん体操・脳いきいきプログラム

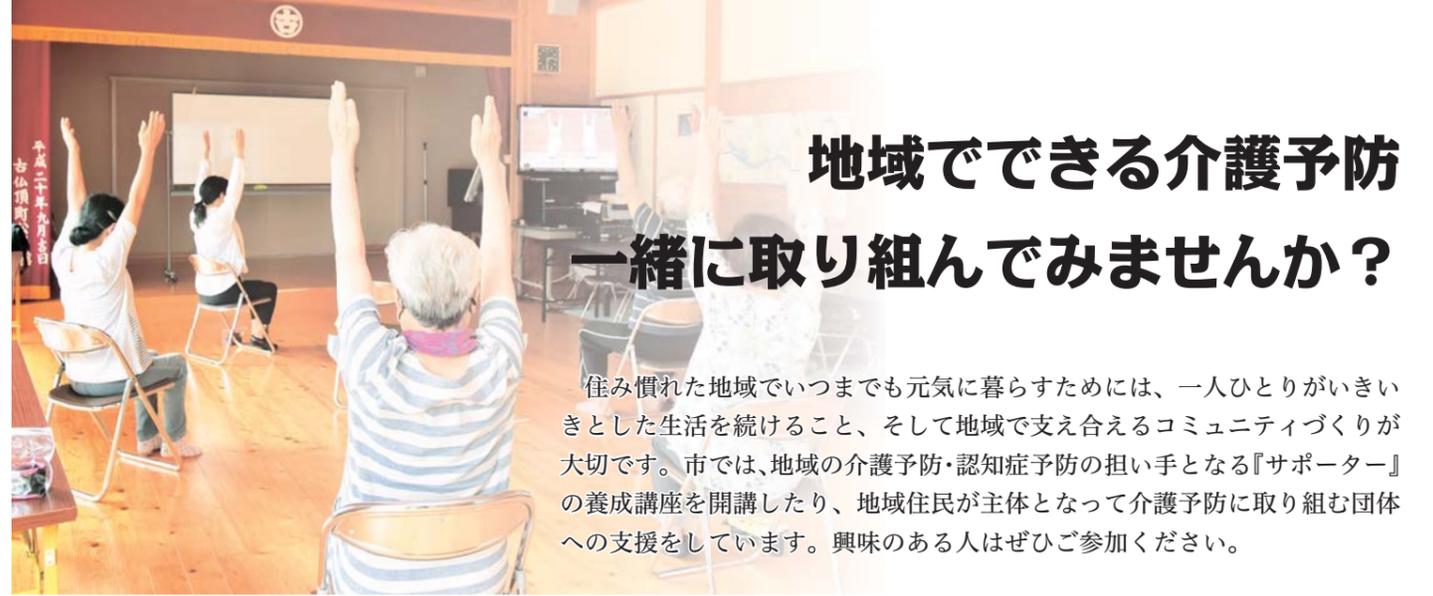
市では、体も心も元気になる！さらに、支え合える仲間ができる！ そんな地域づくりのきっかけとなる「人吉ころばん体操」と「脳いきいきプログラム」に取り組む団体を募集し、その活動を支援しています。

脳いきいきプログラムとは？

カードやパズルなどを使い、脳を活性化させるプログラム。さまざまな刺激を脳に与えることで認知症予防につながり、記憶力・思考力・注意力・集中力を高めます。学ぶではなく遊ぶ楽しさを感じる内容で、飽きずに継続できます。



▲パズルを楽しむ参加者



地域でできる介護予防 一緒に取り組んでみませんか？

住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らすためには、一人ひとりがいきいきとした生活を続けること、そして地域で支え合えるコミュニティづくりが大切です。市では、地域の介護予防・認知症予防の担い手となる『サポーター』の養成講座を開講したり、地域住民が主体となって介護予防に取り組む団体への支援をしています。興味のある人はぜひご参加ください。

申込・問合せ 市高齢者支援課元気・長生き係
(☎22-2111 内線1212 FAX24-5005)

サポーターとは

介護や認知症についての正しい知識や予防法を学びます。講座終了後は、サポーターとして、地域のサロンや社協デイサロンなどで、介護予防体操や脳トレといった介護予防・認知症予防の知恵と技を広げる活動をしていただきます。こうした地域での活動が、サポーター自身の介護予防・認知症予防にも繋がります。

- ・介護予防、認知症予防について知りたい、学びたい
- ・地域で活動したい



▲講座の様子



▲サロンで脳いきいきプログラムを支援するサポーター

令和6年度 サポーター養成講座 (脳いきいき編)

日時	期日：5月10日～6月28日 毎週金曜 時間：午前10時～11時30分 ※全8回
場所	カルチャーパレス第1会議室
申込	申込期限：4月19日（金） 市高齢者支援課（市役所1階6番窓口） で申し込むか、電話・ファクスで申し込んでください。

※養成講座修了後はサポーター証を発行します
※介護予防編は秋ごろ開催予定です