

集まっとこ！ 通いの場



「住民主体の通いの場」って？

住民の皆さんが主体・主役となって
身近な集会所などに週1回以上集まり
介護予防の運動(いきいき百歳体操など)を行う場です

健康づくり

仲間づくり

生きがいづくり



山形市内の様々なところでは

いきいき百歳体操

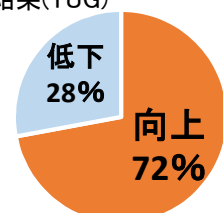
に取り組んでいます

どんな体操なの？

筋力を鍛える運動で
DVDを見ながら、椅子に座って
ゆっくりと手足を動かしていきます

多くの方が効果を実感！

体力測定結果(TUG)



R6年度 データより

実際の活動をご紹介します



体操の後には
輪投げ、卓球、カラオケ、お茶のみなどを行っています。楽しみながら活動しています。

体力測定で体操の効果をチェックしています。
効果が見えるとやる気につながる！



みんなで声をかけながら体操をしています。
1人では続けられないけど、
みんなでやるから続けられる！

集会所が近くにないので、**施設のスペースを借りています。**
施設の方も一緒に体操しています。



管理栄養士の先生から、バランスの良い
食事の摂り方を学びました。
通いの場は学びの場にもなっています。

やってみたいな 興味があるな…という方は ぜひご相談ください

＜地域で助け合える仕組みづくりのお手伝いをしています＞

山形市社会福祉協議会 福祉のまちづくり係

生活支援コーディネーター

電話：023-645-8061



＜市民のための高齢者総合相談窓口です＞

お住まいの地区の地域包括支援センター

山形市 長寿支援課 予防推進係

電話：023-641-1212（内線567・568）