

# 集まるところ！ 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

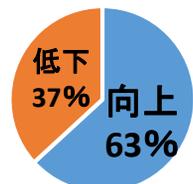
## いきいき百歳体操

に取り組んでいます  
多くの方が効果を実感！

体力測定結果(片足立ち)

### 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



R7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・599)