

# 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

### 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(片足立ち)



H29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 福祉のまちづくり第二係  
**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）

