「住民主体の通いの場」の紹介・体操の体験会

内容　①介護予防についてのお話

②介護予防のための体操（いきいき百歳体操）の体験

③健康づくりや地域づくりのパネル展示

対象者　どなたでも参加できます

申し込み　必要ありません、当日直接会場にお越しください

日時・会場

直近の「広報やまがた」にて

お知らせします

立上げ支援

週１回以上介護予防の運動をしたいと考えている団体、活動を始めた団体

①介護予防の必要性や効果についての説明と、

「いきいき百歳体操」の紹介・説明

②介護予防に関する講師等による講話や実技指導（年4回程度）

＜例＞・作業療法士の体操のコツやアドバイス

・運動する時の栄養や食事の話　など…

③体力測定の実施（年２回）

④いきいき百歳体操のＤＶＤとおもりの無料貸出

活動して２年目以降も活動の継続をお手伝いします
継続支援ガイドブックをご覧ください