



甲府市笛南地域包括支援センター

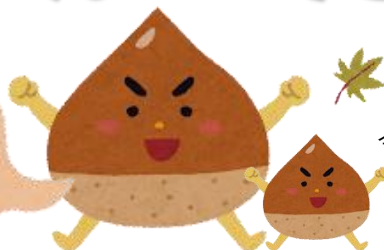
笛南ほうかつだより

今年度も

元気運動教室を
開催します

第144号

令和6年10月1日発行



運動機能や生活機能の低下のおそれがある方は、甲府市の通所型介護予防事業「元気運動教室」をご利用いただけます。

運動指導士やリハビリテーション職員の指導により運動を行い、運動機能の向上や、認知症・うつ・閉じこもりの予防を目指します。



機器は使わず、自分の体を使って楽しく筋力アップを行います



対象者

- ①要支援1・2の認定を受けている65歳以上の方
- ②元気アップチェックで生活機能の低下がみられた方

*上記の①か②どちらかに当てはまる方が対象です。65歳以上で運動機能などに心配があり、元気運動教室の利用希望がある方はご相談ください。

場所

上曽根いきいきプラザ（甲府市上曽根町671-2）

送迎

あり（無料）

費用

2,100円～6,300円

※個人の負担割合状況により異なります

持ちもの

水分補給のための飲みもの・上履きをご持参ください

日程

毎週金曜日 10：00～11：30（全12回の約3か月間）

ぜひ一緒に楽しく
「貯筋」活動を



お問い合わせは
笛南ほうかつへ

055-266-4220

令和6年 12月	13日	20日	27日	
令和7年 1月	10日	17日	24日	
2月	7日	14日	21日	28日
3月	7日			

感染症等の影響により、内容が変更になる場合があります。





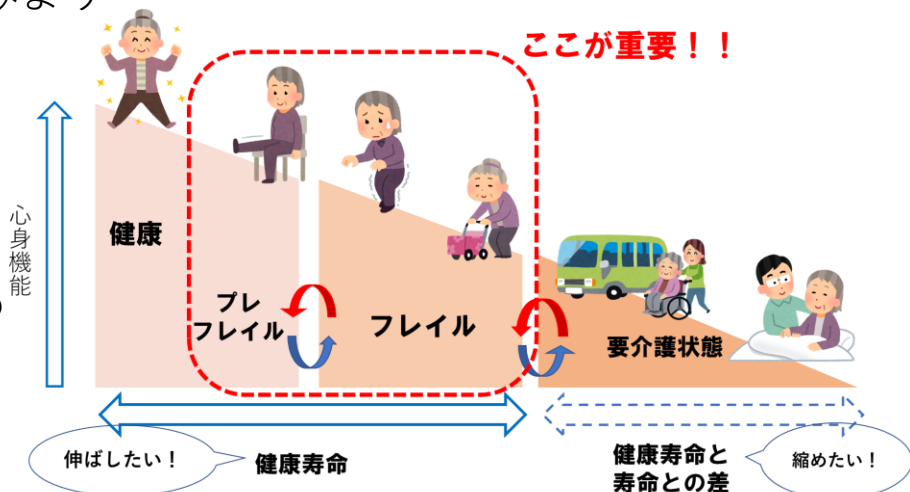
今、元気なときに考えてみよう

介護予防のこと



介護予防とは

「要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）こと」
「要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと」



栄養

おいしく食べられる

運動

適度な運動習慣を持つ

社会参加

社会とのつながりを持つ

左の3つが介護予防のポイント

この3つはお互いに影響し合っており、どれが欠けても要介護状態へのリスクが高まると言われています。元気な口腔で栄養のある食事を取り、人と交流しながら心を豊かにし、適度な運動習慣で身体の機能を維持することが大切です。



中道地区三団体合同会議が開催されました

令和6年9月5日、アネシスにて三団体合同会議が行われました。自治会長、福祉推進員、民生委員児童委員が顔を合わせて学びを深める貴重な機会です。

今回は、笛南ほうかつと市社協から、「中道地区の高齢者の状況を踏まえた小地域ネットワーク活動」についてお話をさせていただきました。

今年度の中道地区社会福祉協議会活動方針は『ともに支え合う地域づくり』です。地域で築いてきたつながりを大切にしながら、住み慣れた土地で安心してその人らしい生活が続けていけるよう、これからも皆様と協力していききたいと思います。



笛南ほうかつ

甲府市下向山町910

甲府市健康の杜センターアネシス内

TEL 055-266-4220 FAX 055-266-6401

甲府市委託事業 甲府市笛南地域包括支援センター

担当 中沢・小林・渡邊

