

「元気で長生き」を目指しましょう!

日本は世界トップクラスの長寿国です。これからは、年齢を重ねても自分らしく、自立して生活できるよう介護予防が大切です。そのためには、普段から活動的に過ごし、筋力を維持・向上させる必要があります。

市では、介護予防の運動教室として、シルバーリハビリ体操とスクエアステップを地域で展開しています。筋力アップはもちろん地域の方との交流も増え、日常生活にハリが生まれます。市内各所で実施していますので、お近くの教室に参加し、健康づくりにお役立てください。いずれも参加費は無料です。

また、希望があれば、地域の会やグループの集まりにも伺います。



シルバーリハビリ体操



★シルバーリハビリ体操とは

茨城県立健康プラザ管理者の^{おおた ひとし}大田仁史さんが考案した体操で、関節の運動範囲を維持拡大するとともに筋肉を伸ばすことを主眼とした体操です。

★シルバーリハビリ体操指導士とは

茨城県立健康プラザの主催する講習会を終了した住民ボランティアの方で、市町村等や指導士の組織が開催する体操教室においてシルバーリハビリ体操の指導を行っています。

★参加するには

50カ所の地区公民館、地域の集会場等で開催。活動日や詳細については下記の連絡先にお問い合わせください。

(連絡先)

笠間市シルバーリハビリ体操指導士会

- 友部支部長
いけだ かずすけ 池田 和輔 TEL・FAX 0296-77-3111
- 会長・笠間支部長
ふかや としとも 深谷 敏知 TEL・FAX 0296-74-4088
- 岩間支部長
いしごうおか まこと 石郷岡 誠 TEL・FAX 0299-45-7133

スクエアステップ



★スクエアステップとは

高齢者の転倒予防、介護予防、認知機能の向上、体力づくりをはじめとし、子どもからアスリートにも適応できるエクササイズです。25センチ角のマス目が書かれた緑色のマットを決められたパターン通りに踏んでいく、転倒予防・認知症予防のための運動です。

★スクエアステップ・リーダーとは

市が開催するスクエアステップリーダー養成講座を受講した方々で、住み慣れた地域でスクエアステップの普及活動を行うボランティアです。

★参加するには

35カ所の地区公民館、地域の集会場等で開催。活動日や詳細については下記の連絡先にお問い合わせください。

(連絡先)

- スクエアステップ・リーダー会会長
さとう まさこ 佐藤 正子 TEL0296-74-2656
- 友部支部長
ごとう みち子 後藤ミチ子 TEL0296-77-4938
- 笠間支部長
ひろせ よしこ 広瀬 斐子 TEL0296-72-1475
- 岩間支部長
あみ まさこ 安見 正子 TEL0299-45-4125

【問い合わせ】 地域包括支援センター TEL0296-78-5871