

# いきいき百歳体操に取り組む団体を応援しています



市では、地域の自主活動で週1回「いきいき百歳体操」に取り組む団体を応援しています。「いきいき百歳体操」は、高齢者の健康を助ける持久性・柔軟性・筋力・バランスの4種類をつけるために、椅子に座って行う運動です。1月末現在、市内では6団体がこの体操に週1回取り組んでいます。

住み慣れた地域で、できるだけ長く自分らしい暮らしが続けられるよう、お住まいの地域で仲間と一緒に健康づくりに取り組んでみませんか。

## 対象

1. 介護予防に効果がある週1回以上の実施
2. 地域に開放していること
3. 市内に住んでいる人が5人以上の団体  
(半数以上が65歳以上)

## 応援

1. 体操で使うDVD提供
2. DVD再生機器貸出
3. リハビリ専門職が出張指導2回/年  
※無料です



## 週1回いきいき百歳体操に取り組む団体を紹介します

新入にこにこクラブ (上新入川東公民館)



鴨生田ヘルスアップ・クラブ (鴨生田公民館)



天神体操クラブ (天神団地公民館)



下境婦人部 (下境集会所)



楽しいかい遊ぼう会 (西尾公民館)



永社会 (東和苑公民館)



さあ、元気になりましょう!!

問い合わせ・・・健康福祉課高齢者支援係 (TEL 25-2391)



## 1月から 直方市通所型サービスCが始まりました!

市では、運動、栄養、口腔、認知等に関するリスクを抱える高齢者に対し、地域の医療・介護専門職がその専門性を発揮して、高齢者が介護保険から「自立」すること、また、地域のなじみの人間関係の中で、高齢になっても自分らしい暮らしを続けていくことを目指して、生活機能の向上を実現する専門的なサービスを短期・集中的に提供する通所型サービスCを始めました。

## 対象

要支援1・要支援2の認定を受けている人、総合事業対象者

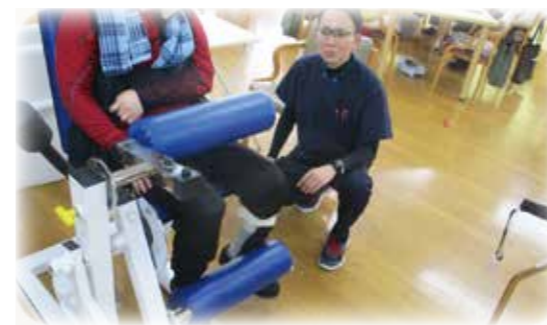
## サービスの提供期間は6ヵ月が限度です

## 通所型サービスCを提供する事業所を紹介します

健明会総合ケアセンター (感田)



フィットネスデイGRAND (殿町)



サービスで元気になって、地域で活動しませんか?