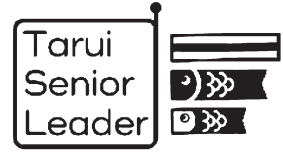




こんにちは、私たちは「垂井町介護予防リーダー」です



昨年度、介護予防の重要性やその知識、運動指導の技術を学ぶ町の養成講座を受講した18人の介護予防リーダーが、地域での介護予防活動の推進に取り組みます。今年度は、フォローアップ講座を受講し、今後、地域で開催されるサロンや教室など、活動の場を広げていく予定です。



介護予防の出前講座を開催しました

11月16日(月)に川原寿会、12月12日(土)に下町寿会において、介護予防に関する「出前講座」を開催しました。高齢期の健康に関する話や地域包括支援センターの紹介、また、介護予防リーダーによるタオル体操やレクリエーションを行いました。

手洗い体操



童謡「チューリップの歌」を歌いながら、正しい手の洗い方を習得

タオル体操

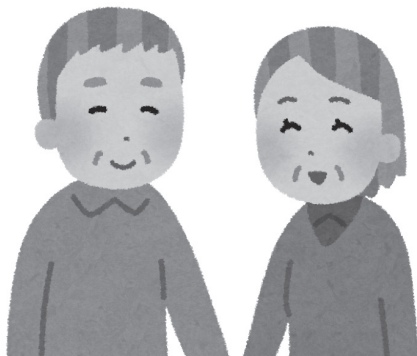


どこでも簡単にできるタオル体操で、あっという間に身体がポカポカに

レクリエーション



手を使った脳トレで、楽しく脳を活性化



参加者の声（アンケートより）

- ・軽度の運動で楽しくできました。
- ・1人よりみんなでやると楽しいです。また参加したいです。
- ・この講座を機会に、今後も体力維持に努めたいです。

地域包括支援センターでは、介護予防に関する出前講座を行っています。出前講座を希望する団体は、地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

