

# 元気に楽しく歳を重ねて頂くお手伝い！

歩いて行ける場所で、地域づくり！

## はつらつ教室を開催しています！

### はつらつ教室開催まで

近所の人とも  
会わなくなって  
寂しいわあ

公会堂くらいまでなら  
歩いて行けるのだけど

たまには  
人と会って  
おしゃべり  
もいいなあ



最近足腰  
が弱って  
きたなあ

もっと元気  
になりたい！！  
何か方法は  
ないかな？

体験会開催

#### はつらつ教室開催のお願い

- ・週1回体操を続ける！気持ちがある
- ・5人以上の仲間がいる
- ・体操ができる場所がある
- ・椅子がある(※)

椅子は教室中は貸出可能



体操で使う大型ポスター  
音楽CDを資料提供します

地域包括支援センターへ連絡  
TEL (0869) 24-7718

#### はつらつOB会の 開始



教室終了  
後は...

#### はつらつ教室の開催

- ・週1回、全12回の教室を開催します
- ・保健師、看護師、介護予防リーダーが運動のポイントやレクリエーションを行います。



※はつらつ教室が終了したら、自主グループ活動(はつらつOB会)となります

### はつらつOB会活動を支援します！

- ・ご希望があれば、翌年からは年1回体力測定を行います。
- ・体操のポイント確認やレクリエーションを指導する介護予防リーダーを派遣します。
- ・ご希望によって、保健師、看護師のミニ講話や運動指導も行います。