



地域でのすっこ体操

始めてみませんか

問い合わせ／介護保険課高齢福祉担当（内線2672）

のすっこ体操団体として登録すると、重りを貸し出してくれますよ！

「のすっこ体操」とは、理学療法士が考案した手首や足首に重りをつけてゆっくり上げ下げをする簡単で介護予防に効果のある体操で、市内では30団体がのすっこ体操団体として活動しています。

市では、地域で楽しく介護予防に取り組みたい方たちの団体立ち上げを支援しています。



地域で「のすっこ体操」を始めるには？

メンバーが集まる場所を用意

地域の皆さんが歩いて行ける場所（集会所など）と椅子を用意する

- ◆65歳以上の方が5人以上で原則週1回以上活動できることが主な条件
- ※詳細はお問い合わせください

職員出前講座を受講

のすっこ体操について、実際の道具を使って市職員が説明します



団体の立ち上げ

はじめの数回は、のすっこ体操サポーターがお手伝いします



活動スタート

地域の皆さんをどんどん誘って、のすっこ体操を楽しみましょう！

認知症予防体験セミナー

～高齢者の認知症予防と事故防止のために～

とき／11月21日(月) 14時～15時30分（開場＝13時30分）

ところ／クリアこうのす大会議室

対象／市内在住で65歳以上の方

定員／50人（先着順）

内容／脳活性体験、座ってできる運動など 費用／無料

申込み・問い合わせ／9月28日(水)9時以降に電話で
介護保険課高齢福祉担当（内線2672）

