

いつまでも地域でさかしく暮らそう!

～ さ吉くんで元気 体操普及リーダー養成講座 受講生募集 ～

地域を元気にする「さ吉くんで元気 体操普及リーダー」の養成を目的とした講座を開催します。
あなたも体操普及リーダーとなって、地域の健康づくりのために活動してみませんか。

開催日時

10月30日(土)、11月6日(土)・13日(土)の
3日間 午前9時～正午

開催場所

武蔵保健福祉センター(武蔵総合支所)

応募期限

10月1日(金) ※定員30名

申込・問合せ

国東市社会福祉協議会 福祉支援課
☎64-7100



8月19日に行われた今在家木陽美会(週一元気アップ教室)。いきいきちよるちよる体操に合わせて元気に体を動かしています。



今在家木陽美会 体操普及リーダー
木元 孳 さん (国東町鶴川)

今在家木陽美会 会長
村上 隆造 さん (国東町鶴川)



国東市高齢者支援課
長木 奈穂

仲間5人で養成講座に参加

仲間5人で体操普及リーダー養成講座を受けに行きました。講座では体操をわかりやすく指導してくれ、実際にやってみると簡単でした。今在家木陽美会では、リーダー5人で役割を分担して、参加者に体操を教えています。地区住民の心と体の健康維持のために、これからも体操を続けていきたいです。

もくようびかい 今在家木陽美会を設立

地域の健康づくりのために、今在家木陽美会を2年前に立ち上げました。毎週木曜日に今在家公民館に20人ほどが集まって、1時間ほど体操や脳トレーニングをしています。参加者は80歳以上の方が多くいますが、一番上は何と100歳の方もいるんですよ。その方を目標に、みんなで楽しく元気に頑張っています。

体操を広めて介護予防に

誰もが住み慣れた地域でさかしく(元気に)暮らしていけるように、市は介護予防に力を入れています。その中心的な取り組みが「週一元気アップ教室」です。市では社会福祉協議会とともに、体操普及リーダーの育成を通じて、市内全域で週一元気アップ教室が開ける体制づくりを目指しています。ぜひ養成講座に参加して、お住まいの地域に体操を広めてください。



住み慣れた地域で いつまでも元気に!

みんなで体を動かして
さかしなろうえ!!

100歳の萱島末男さん

今在家木陽美会の皆さん

Q 体操普及リーダーとは?

地域の高齢者の健康維持につながる「週一元気アップ教室」で体操指導などを行う、地域の健康づくりのリーダーです。

3日間の養成講座で、市の高齢化の現状、高齢者の体の特徴と健康づくり、レクリエーションの方法、いきいきちよるちよる体操(市考案の介護予防体操)、めじろん元気アップ体操(大分県考案の介護予防体操)などを学んだ方を、市では「体操普及リーダー」として認定しています。令和3年時点で440名の方が認定されており、地域で元気に活動中です。

Q 週一元気アップ教室とは?

元気な方はさらに生き生きと、動きづらさを感じるようになった方は再び元気になれるように、地域住民が主体となって公民館などで週1回以上行う体操教室です。令和3年時点で、市内33か所で教室が開かれています。

教室開催のルール

- 教室の運営は、地域住民で行います。高齢者に限らず、どなたでも参加できます。
- 「さ吉くんで元気 体操普及リーダー」が体操などの指導を行います。
- 「いきいきちよるちよる体操」と「めじろん元気アップ体操」を毎回行います。
- 原則、週1回以上決まった曜日・時間・場所で開催します。