

高梁市元気なからだづくり隊登録のご案内

(地域介護予防活動支援事業)

高梁市は、元気なからだづくりをするグループ活動を応援しています！！

グループで高梁いきいきロコモ予防体操に取り組んだ人たちの声

仲間の顔が見えて嬉しい

皆との会話が楽しい

身体が軽く
動きやすくなった

認知症予防になると思う

友達が増えた

男性参加者が
増えてほしい



グループ活動への支援の内容

- 講師等の派遣による体操のアドバイス
- グループ登録6か月後からの体力測定
- DVD「いきいきロコモ予防体操」をグループへお渡しします。
- また、元気なからだづくり隊体操マイスター養成講座や交流会をご案内します。

活動にかかる経費の一部補助もありますので、詳しくは地域包括支援センターにお問い合わせください。

活動グループの登録について

身近な仲間を誘って、元気で楽しくいきいきと！！継続的に
□□モ予防体操などの介護予防を実践していきましょう。

①グループの対象

- ・65歳以上の方が3人以上集まって、
- ・週1回の介護予防活動に60分以上取り組む。

②グループ登録

- ・「高梁市元気なからだづくり隊グループ登録カード」
を高梁市地域包括支援センターに提出する。



登録後に「元気なからだづくり隊グループ実績台帳」を
グループ代表者へ送付します。



③活動

「元気なからだづくり隊グループ実績台帳」にメンバーの
参加状況を○×で記録し、**年度末**に地域包括支援センターに
提出する。

グループ活動の支援も行っていますので、
まずは地域包括支援センターへご相談ください！！

【連絡先】

高梁市地域包括支援センター	電話：21-0300
成羽ステーション	電話：42-3211
川上ステーション	電話：48-2200
備中ステーション	電話：45-2211