



「元気なからだづくり隊」に登録して、もう10年以上。加齢によって筋肉や骨が衰えることをいうロコモティブシンドローム（ロコモ）を予防しようと、総勢22名がこの活動に登録されています。

「ひとりではできないことでも、仲間となら楽しく続けられる」と、代表の平松明子さん（上谷町）。

週2回集まって、ロコモ体操や終わった後のおしゃべりをして楽しむこの時間を、毎月の楽しみにしています。

『いつまでも元気で楽しく過ごせるよう、日々の健康づくりを仲間と一緒に続けていきたい。』

少子高齢化が加速する中でも、元気な高（幸）齢者の笑顔があふれ、地域を盛り上げてくれています。

「元気なからだづくり隊」の登録グループ募集中！

市は、グループで介護予防に取り組む「元気なからだづくり隊」の活動を応援しています。登録されたグループには、

- ①グループに対してDVD「高粱いきいきロコモ予防体操」を贈呈
- ②体操講師を派遣
- ③体操の効果を確認するために体力測定を無料で受けられる
- ④研修会や交流会のご案内

その他、活動にかかる経費の一部補助が受けられます。

定期的な活動や外出は、普段の暮らしにリズムが生まれるとともに、生活の質が向上するきっかけにもなります。

気の合う仲間と、家族と、地域の皆さんと。みんなで楽しくロコモ予防をしてみませんか？



元気なからだづくり隊「ロコモ体操」のみなさん

問 高齢者支援課

地域包括支援センター（高齢者総合相談センター）

☎21-0300

