

「元気なからだつくり隊」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、仲間との活動に登録されています。

『いつまでも元気で楽しく過ごせるよう、毎月の楽しみにしています。後のおしゃべりをして楽しむこの時間を、後のおしゃべりをして楽しむこの時間を、

子さん(上谷町)。

れています。 を盛り上げてく 加 (幸)齢者の笑顔 あふれ、 速 少子高齡化 する 元 気 中 な 地 高 域 で

「元気なからだつくり隊」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「元気なからだつくり隊」の活動を応援しています。 登録されたグループには、

りを仲間と一緒

に続けていきた

日々の健康づく

- ①グループに対して DVD「高梁いきいき ロコモ予防体操」を贈呈
- ②体操講師を派遣

0

0 0 0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

000

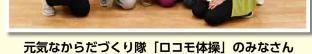
0

0

- 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?

圖高齢者支援課

地域包括支援センター(高齢者総合相談センター) ☎21-0300









