



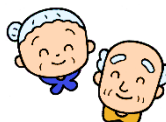
～とめ元気ぷらす体操～

いつまでも元気で動ける体づくりを
みんなと一緒に始めませんか？

登米市では、介護予防体操を行う場づくりのお手伝いをしています。
現在続けられているミニデイやサロン、その他定期的に集まっている場
(グループ) で実施してみませんか？

【どんな体操？】

- ・筋力をつけ転びにくい体づくりをめざす体操です。
- ・高齢の方でもできる無理のない体操です。
- ・DVD で体操の映像を見ながら、イスに座って手足をゆっくり動かす体操です。
- ・体操の時間は約20分です。



【実施要件】

- ・参加者が5人以上で、みなさんが集まれる会場がある。
- ・月に1回以上、継続して体操に取り組める(3ヶ月以上)。
- ・DVD を視聴できる機材をご準備ください。(DVD プレイヤー、テレビ)
- ・人数分のイスをご用意ください。



【支援の内容】

- ・スタート時を含め3回は、リハビリ専門職や市・社会福祉協議会・地域包括支援センター等の職員が講師としてお手伝いいたします。(体操のやり方・ポイント指導)
- ・初回は体力測定も行います。また、希望により、体操に加えミニ講話等も対応いたします。
- ・翌年度に1回、再度講師が体操のやり方・ポイント指導のお手伝いをいたします。
- ・みなさんで継続して実施できるよう、体操のDVD と説明書をさし上げています。

昨年度取り組んだ みなさんの声

良かった！
身体が軽くなった。

みんなとだから
楽しかった。
これからも続けたい！



仲間と
一緒に

取り組んでみたい方、
お気軽にお問い合わせ
ください！！

身近な
場所で

【問い合わせ】

：福祉事務所 長寿介護課

電話：0220-58-5551

：迫地域包括支援センター

電話：0220-22-1152

：中田・石越地域包括支援センター

電話：0220-34-7611

(石越分室) 電話：0228-34-4151

：東和・登米地域包括支援センター

電話：0220-53-4812

(登米分室) 電話：0220-52-5090

：米山・南方地域包括支援センター

電話：0220-29-5821

(南方分室) 電話：0220-58-4311

：津山・豊里地域包括支援センター

電話：0225-68-3780

(豊里分室) 電話：0225-76-4811