

歩いて行ける

～地域リハビリテーション活動支援事業～

身近な場所で 健康づくりをしませんか？



高齢者の皆様の集まりの場に 介護予防運動の講師を派遣します！

運動の講師を派遣することで、身近な場所で運動や体操ができる住民主体の場所づくりを応援します。

住み慣れた地域で、これからもずっと元気にイキイキと暮らすことができるように支援します。

【事業対象者】

- ・上田市にお住まいの、おおむね 65 歳以上の方（65 歳以下の方の参加も OK です）
- ・身の回りのことを自分で行うことができる方。

※上記を満たしていれば、要支援・要介護認定を受けている方も参加できます。

【派遣対象となる団体：以下の要件を満たす団体】

- ・毎回 5 人以上の対象者を確保すること。
- ・対象となりうる人の参加を拒まないこと。
（地域包括支援センターや市から依頼した方、他の自治会からの参加者を受け入れること）
- ・年間を通して定期的な開催が可能であること。

【講師の派遣について】

- ・ひと会場あたり、月に 1 回 1 時間。講師への指導依頼、講師料の支払いは市が行います。

【実施にあたってのお願い事項】

- ・実施団体ごとに、リーダーと副リーダーを決めてください。
参加者名簿を作成し、2 年間の保管をお願いします。
- ・緊急時の対応マニュアルを作成し、けがや事故防止に努めてください。
保険への加入は団体ごとをお願いします。
- ・会場の確保や会場準備などについては団体ごとをお願いします。
- ・開始前に講師、地域包括支援センター、市と打ち合わせをしましょう。
開始後も団体、講師、地域包括支援センター、市と連携をとっていきましょう。

活動の様子は
裏面へ！



～いくつかの活動を紹介します～

会場の環境に応じて、様々な内容のトレーニングが行われています。
川西地域包括支援センター担当地区では、現在約29ヶ所で活動が行なわれています。健康づくりや人と会うきっかけづくりとして、事業を活用してみませんか？



畳の上に座って、脳トレをしています。



板の間の椅子に座って、ボールを使ったトレーニングをしています。



床板の目に沿って歩くことで、歩行バランスを鍛えるトレーニングをしています。



畳の間で、体幹を鍛えるトレーニングをしています。

----- 教室を開催したい！教室に参加してみたい！という方は… -----

- 上田市福祉部 高齢者介護課（上田市役所南庁舎内）
上田市大手1-11-16 TEL23-5140
- 川西地域包括支援センター
上田市小泉769-3 TEL26-1172

今からみんなで
始めよう
介護予防！

