

坂井市 通いの場 事例紹介

名称

‘生き生き’クラブ

開催場所

区内公民館

開催日時

第2・4木曜日9:50~11:15

参加人数

20~25人

主催者（運営主体）

坂井市通いの場事業に登録している担い手
(地区住民 4人)



活動内容

健康運動指導士が中心となり、介護予防体操(転倒予防体操、腰痛予防体操、脳トレ体操、口腔体操等)を実施している。

活動費助成

- 事業名:坂井市通いの場事業
- ・健康運動指導士派遣代
 - ・担い手謝礼

活動にあたって工夫していること

- ・区からの支援を受け、区の活動として実施している。
- ・健康運動指導士の体操前には、自分たちで健康チェックやラジオ体操、ふく福ハッピー体操を実施している。
- ・健康運動指導士の体操後には、栄養講座や健康講座、カフェタイム、軽食会等を実施している。
- ・男性の参加者を増やすために夫婦で参加してもらう等の工夫をしている。
- ・メニューが単調にならないように、自由に参加できる場として担い手中心で別の日にサロンを実施。卓球バレーやリズム体操、食事会等を行い、通いの場の普及啓発につなげている。
- ・社会参加型にするため、地域の行事への参加を勧めている。

問い合わせ先: 坂井市基幹型地域包括支援センター TEL:0776-50-2264