



鳥之郷地区 「介護予防教室」

～5月23日（木）鳥之郷行政センター 3B体操～

「介護予防教室」では、介護予防につながる運動や講話を地域で行っています。参加費は無料です！
おおむね65歳以上の方ならどなたでも参加できます。
皆で一緒に活動し、交流の輪も広げてみませんか。



太田・鳥之郷地区の「介護予防教室」は、行政センターや集会所、ぐんまこどもの国で開催を予定しています。

取材に伺った5月23日（木）は、鳥之郷行政センターで3B体操を行いました。

3B体操は、ボール、ベル、ベルターのBのつく3つの手具を使い分け、音楽に合わせて筋肉運動やストレッチを行います。

指導士の佐々木先生は太田市を中心に東毛地区でご活躍されており、先生の指導のもと、参加者は楽しく1時間の運動を行うことができました。

地域福祉係ではInstagram（インスタグラム）を開設しています。
右のQRコードを読み取り、ぜひ地域の活動をご覧ください。



地域のお宝発見 ～太田市生活支援体制整備事業～



みんなでラジオ体操



ストレッチ



ベルト（紐）を使った体操

日本3B体操協会
公認指導者
佐々木恵子先生



ボールを使った体操

主催の太田・鳥之郷地域包括支援センターの皆さんに、お話を伺いました。

この介護予防教室は、平成27年4月から始まりました。

コロナ禍前は毎回20人から30人ほどの参加がありましたが、最近は減ってしまったので残念です。

地域の皆さん、ぜひ一緒に介護予防に取り組みましょう！

＜今回の参加者にお話を伺いました＞

左から坂東博子さん（82歳）、稲村トシ子さん（86歳）、桑原幸子さん（80歳）です。

3人は「介護予防教室」が始まった時から年3回程度、参加しています。

ご近所同士で、参加する時は坂東さんの運転で通っています。

3人で体操し、お喋りすることが楽しみです。

ここ確認



人生100年時代、長生きをするのであれば、なるべく健康であり続けたいと願う方が多いのではないのでしょうか？この教室は**介護予防を学び健康を保つ**だけでなく、**参加者の生きがいや新しい仲間づくり、情報交換の場**にもなっています。