



人生100年時代、健康を維持し自立した生活を続けるためには、定期的な運動や外出が重要です。介護予防教室では、身体機能を保つための運動や健康習慣を学び、役立つ情報や新たな仲間との出会いも得られます。太田市内にお住まいのおおむね65歳以上の方、ぜひご参加ください。

鳥之郷地区 介護予防教室

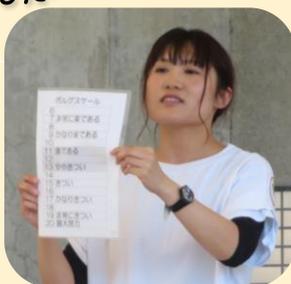
紅葉の下の ウォーキング



当日使用したバッチ



みんなでウォーキング



理学療法士
井上一愛(ひとみ)さん

井上講師の指導の下、参加者は正しい歩き方や運動のコツを学び、ケガなく安全に運動を楽しんでいました。

令和6年11月11日(月)、ぐんまこども国で太田・鳥之郷地域包括支援センター主催の介護予防教室が開催されました。屋外での開催は今回が初めてです。紅葉には少し早かったものの、天気にも恵まれ、参加者は自然を楽しみながらウォーキングや運動に取り組んでいました。

参加者同士の楽しそうな会話も見られ、この教室が健康維持だけでなく、地域の交流促進にもつながっている様子がうかがえました。

Follow me!



地域のお宝発見 ～太田市生活支援体制整備事業～



参加者の大塚美江（よしえ）さんにお話しを伺いました

「蓮染会」の代表を務め、ふれあい文化祭で藍染作品を出展しています。

退職後はハイキング愛好会に参加して登山を楽しみ、介護予防教室にも何度か参加して健康維持に努めています。

また、趣味や活動を通じて、多くの方との交流を大切にしています。



ぐんまこどもの国の前原副園長にお話しを伺いました

「こどもの国」の愛称で親しまれていますが、こどもから高齢者まで幅広い世代が利用できる公園作りを目指しています。

自然豊かで広大な園内を、健康促進や交流の場としてぜひ活用してください。

太田・鳥之郷地域包括支援センターにお話しを伺いました

地域包括支援センターの事を教えてください。

地域包括支援センターは、地域のみなさんがいつまでも住み慣れた地域で生き生きと安心して暮らせるまちづくりをすすめるため、市や介護、福祉、医療など地域の関係機関や団体等と協力して、皆さんの健康、生活、財産、権利などを守りながら生活を支えるしくみづくりを行っています。

主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などの専門職が、**高齢者のさまざまなご相談に応じます。**



連絡先
TEL：0276-55-2461
月～金 8:30～17:15

たとえば、こんなときにご相談ください。

- ★ひとり暮らしを続けられるか不安
- ★介護保険のサービスを利用したい
- ★最近、足腰が弱ってきた
- ★お金の管理や契約に自信がない
- ★親が認知症かもしれない
- ★その他、高齢者について気になること

まとめ

介護予防教室は地域支援事業の一つであり、**要介護状態や要支援状態**になることを**予防**し、**社会に参加**しつつ、地域で**自立**した日常生活を営むことができるよう支援することを目的としています。教室に参加することで、**地域包括支援センターとの関係も築く**ことができ、今後の生活に役立つ情報を得ることができます。ぜひ参加して、皆さんの健康寿命を延ばしましょう！