



高齢になっても住み慣れた地域で元気に暮らし続けるには、心と体の健康づくりが欠かせません。

新田地区では、**地域包括支援センター**を中心に介護予防教室を開催しています。体操や講話、参加者同士の交流を通じて、**楽しみながら健康への関心を深められる**内容です。

今回はその様子を紹介します。



木崎地区 介護予防教室

令和7年4月22日（火）10時から、木崎行政センターにて介護予防教室が開催されました。

この教室は新田地域包括支援センターが主催し、毎月1回、講師を招いて実施されています。

今回は参加者21名が集まり、まず全員でラジオ体操を行って体をほぐした後、スポーツトレーナーの吉田大祐さんによる講話と運動指導が行われました。

椅子に座って行う運動を中心に体を動かし、参加者からは「分かりやすく、楽しく運動できた」と好評の声が聞かれました。

心身ともにリフレッシュでき、介護予防への意識を高める良い機会となりました。



講師の吉田大祐さんは、高崎市社会教育講師としても活動し、ラグビー部やダンスチームなどへの指導経験が豊富なスポーツトレーナーです。

講話では介護予防に役立つポイントをわかりやすく伝え、実際に体を動かしながら効果的な運動を体験しました。

地域のお宝発見 ～太田市生活支援体制整備事業～

～みなさんにお話をうかがいました～



影山久己さん

伊藤よね子さん

影山さんと伊藤さんは教室に毎回参加されています。毎週木曜には木崎行政センターで仲間と体操を楽しみ、元気の秘訣になっています。庭の手入れや散歩も日課で、自然に体を動かすことを大切にされています。教室で顔を合わせてお互いの元気を確かめ合うのも楽しみのひとつです。



小島さん（左）と木村さん（右）

新田地域包括支援センターでは、関係機関と連携し、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう支援を行っています。また、「にったオレンジカフェ」（通信vol.248参照）は、認知症予防に関する講話や体操などを行う場として、毎月第3水曜日に開催しています。参加費は100円で、「楽しかった」と好評をいただいています。こちらもぜひご参加ください。

連絡先：0276-56-1717

受付時間：月～金 8:30～17:15



介護予防教室の様子



新田地域包括支援センター



にったオレンジカフェ

まとめ

介護予防教室は、地域支援事業の一つとして、**要介護・要支援状態への進行を防ぎ、社会参加を促しながら、地域で自立した生活の継続を目指す取り組み**です。

参加を通じて地域包括支援センターとのつながりも深まり、今後の暮らしに役立つ情報も得られます。ぜひご参加いただき、**健康寿命を延ばしましょう！**

お問い合わせ

太田市社会福祉協議会 地域福祉係 〒373-0817 群馬県太田市飯塚町1549
TEL 0276-46-6208 FAX 0276-46-6229

つながる
通信見てね▶

