



宝泉地区 介護予防教室

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大切です。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ぶことができるほか、役立つ情報や新たな仲間との出会いもあります。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。



1 2 3 4 ♪ 1 2 3 4 ♪

令和8年6月22日、宝泉行政センターにて、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。参加者は28名。ラジオ体操から始まり、講師の先生がユーモアを交えながら進行了しました。足踏みなど、自律神経を整える運動や、計算で頭を使いながら体を動かす脳トレ運動などに取り組みました。また、息を吐くことで自律神経が整うことから「3秒間息を吸って、9秒間吐く」という呼吸法も実践しました。



脳トレをやってみよう
1～30を数えて
3と5の倍数の時に
手をたたいてみよう



講師：吉田 大祐さん

太田市内の介護予防教室で講師として活躍しています。

「運動を頑張ることも大切ですが、基本となる呼吸の使い方も大切です。ぜひ日頃から意識して取り組んでください。」

介護予防教室は、宝泉行政センターにて月に1～2回開催しています。リハビリ専門職や健康運動指導士などの方が講師となり、自宅でも簡単に行える体操などを行っています。開催日については、毎月の宝泉行政センターだよりにて掲載しています。申込みは事前予約となりますので、お気軽にお問い合わせください。

介護予防教室に関するお問い合わせ先 宝泉地域包括支援センター TEL 0276-55-1541

参加した皆さんに感想を聞きました！

たかや
高谷さん 泉町



「約10年前からお友達と一緒に介護予防教室へ参加しています。宝泉地区だけでなく、さまざまな地区の教室にも足を運びます。毎回内容が違うので、いつも新鮮な気持ちで楽しめます。」

日頃から、ヨガやスマートフォンを使った脳トレにも取り組み、健康づくりを実践しています。家ではなかなか運動する機会がないので、教室に参加することが健康維持につながっています」

Aさん 78歳

「体操すると気持ちが良い」

「参加している他の方とお話すると気分が晴れる」



太田医療技術専門学校 実習生の皆さん

「参加されている皆さんが笑顔で活動している姿が印象的でした。このような場や機会はとても良いものだと感じました。」

宝泉地域包括支援センター

宝泉地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、安心して自分らしく暮らし続けることができるよう、健康や福祉、介護などに関する相談やアドバイスを行い、自立した生活を続けられるよう支援するところです。お気軽にご相談ください。



チェックポイント

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ていきましょう！

〈お問い合わせ〉

太田市社会福祉協議会 地域福祉係
太田市飯塚町1549 TEL 0276-46-6208

つながる通信
バックナンバー →

