

# 介護予防事業のご案内

～ 皆さん参加してみませんか? Let's enjoy! ～



大田区では高齢者の健康維持のために、65歳以上の方を対象としたさまざまな事業を実施しています。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、事業が中止・変更となる可能性があります。

ご参加の際は、マスク着用などの感染症対策にご協力をお願いします。

## ① 体を動かして元気度アップ! ～無理なく自分のペースで運動して健康維持につなげましょう～

### ■ 元気アップ教室

フレイル予防に有効な体操を中心に、ヨガやストレッチなどを行います。月曜から金曜まで異なるプログラムを毎週行います。

前期(4～9月)、後期(10～3月)

▶会場 各老人いこいの家



### ■ 膝痛・腰痛ストップ体操

椅子を使用して、足腰の柔軟性向上や筋力アップに効果的な体操を月に1～2回行います。

▶会場 ライフコミュニティ西馬込(月1回)、六郷地域力推進センター(月2回)



### ■ 頭とからだの椅子ストレッチ

配信される映像を見ながら椅子に座って行う体操です。太極拳やヨガなどさまざまなプログラムを毎週行います。

前期(4～9月)、後期(10～3月)

▶会場 シニアステーション田園調布・田園調布西・東嶺町・馬込・南馬込・羽田、東糀谷老人いこいの家



### ■ 音楽にのせてフィットネス

椅子に座りながら、音楽に合わせて筋力アップに効果的な体操を毎週行います。

前期(4～9月)、後期(10～3月)

▶会場 シニアステーション田園調布・東嶺町・糀谷・羽田、東糀谷老人いこいの家、六郷地域力推進センター



## ② 朗読について学びたい! ～「見る・聞く・話す・考える」ことで脳を活性化し、認知機能を高めましょう～

### ■ 認知症予防朗読講座(10日制)

朗読をメインとした認知症予防に役立つさまざまなプログラム(講義、朗読実技、腹式呼吸法、口腔体操など)を行います。

講座終了後は、児童館を訪問し、子どもたちの前で作品を発表することを目指します。

▶会場 池上会館



## ③ 認知機能や体力を知りたい! ～現状を知り、より意識しながら介護予防・フレイル予防に取り組みましょう～

### ■ 認知症予防講座

認知機能を確認するテストや認知症予防に関する講座や脳トレ、簡単な運動を行います。年2回開催

▶会場 池上会館、六郷地域力推進センター



### ■ 体力測定会

握力、8の字歩行、立ち上がり動作などにより、体力を測定します。このほか、介護予防の話と簡単な運動を行います。年2回開催

▶会場 大田文化の森、六郷地域力推進センター



## 申込みについて

このページで紹介した事業は、全て事前申込制となります。参加費は無料です(一部、材料費など実費負担あり)。

令和3年度の申込案内は、区報・区HPに掲載しますのでご確認ください。

高齢福祉課主催の各介護予防事業に参加すると、下記で案内している「はねびよん健康ポイント」がもらえます。

▶問合せ 高齢福祉課高齢者支援担当 ☎5744-1624 FAX 5744-1522

そのほかの介護予防事業や開催日程など、詳細は区HPをご覧ください。

大田区 一般介護予防事業

## はねびよん健康ポイントで楽しく、フレイル予防!!

「はねびよん健康ポイント」では、ウォーキングや体操教室への参加などフレイル予防のための生活習慣を続けることで、ポイントがたまりやすくなります。大田区公式キャラクター「はねびよん」と一緒に、楽しみながらポイントをためて、抽選で景品を当てましょう! また、スマートフォンのアプリケーション内では、「フレイル予防動画」や「健康づくり」に役立つお知らせ情報なども配信していますので、ぜひダウンロードしてみませんか。

▶問合せ 健康づくり課健康づくり担当 ☎5744-1661 FAX 5744-1523

アプリのダウンロードはコチラ



台紙でも、参加できます!

【台紙配布場所】

健康づくり課  
地域健康課  
地域包括支援センター  
特別出張所  
図書館 など

