

『介護予防に取り組む通いの場』

体操体験・説明会のご案内

百歳体操って
どんな体操ですか？
体験してみたいです。



これからも住み慣れた
地域で元気に暮らせる
秘訣を知りたいですね！

① 『百歳体操』 体験（体操25分）

☆60分

内容		所要時間
講話	<ul style="list-style-type: none">・『介護予防に取り組む通いの場』とは・『介護予防に取り組む通いの場』の脳やカラダへの効果・市の支援について	30分
体験	<p>「いきいき百歳体操」</p> <ul style="list-style-type: none">・注意事項の説明・DVDを見ながら実際に体験します（体操25分）	30分

② まずは話を聞いてみる（講話のみ）

☆30分

内容		所要時間
講話	<p>「介護予防に取り組む通いの場」とその効果について</p> <ul style="list-style-type: none">・『介護予防に取り組む通いの場』とは・『介護予防に取り組む通いの場』の脳やカラダへの効果・市の支援について	30分

※①②のコースから、いずれか一つをお選びください。

※くわしい内容は、地区担当者と打ち合わせを行います。

※「脳トレ」についての講話は、希望により実施します。

ご利用について

1 利用できる方

市内に在住の5人以上の団体やグループです。

2 会場

会場は地域センターや集会施設、自宅、その他市内であれば、どこでも構いません。

3 会場の準備など

会場の手配、参加者への周知などは、申込者(主催者)でお願いします。

4 申込方法

メニューの中から希望のテーマを選び、申込書に記入して、開催希望日の6か月前から開催希望日の3週間前までに、基幹型地域包括支援センター・支所(黒瀬・豊栄・河内・安芸津)へお申込みください。

5 申込から開催日まで

地区担当保健師等より、当日の打ち合わせの連絡をします。申込書には、連絡の取りやすい電話番号を記載してください。

住み慣れた地域で

いつまでもいきいきと 元気に暮らせるように…

市民が集まって 簡単な体操等を行う

『介護予防に取り組む通いの場』の輪が広がるよう応援します！

☆活動の立ち上げや運営等のご相談は

東広島市基幹型地域包括支援センター・支所

(東広島市地域包括ケア推進課内)

☎ (082) 430-5330

・黒瀬支所 福祉保健課

☎ (0823) 82-0220

・豊栄支所 地域振興課

☎ (082) 432-2563

・河内支所 地域振興課

☎ (082) 437-1109

・安芸津支所 福祉保健課

☎ (0846) 45-2065