

参加者の8割

健康の意識  
が変化!

令和4年2月作成

募集期間：令和4年3月～令和4年12月  
実施期間：令和4年5月～令和5年3月

## シニアすこやかプログラムのご案内

このプログラムは、みなさんが住み慣れた地域で生き生きと過ごすために、身近な通いの場（サロン）で行う健康づくりの講座です。  
ぜひ、皆様お誘い合わせの上、お申込みください。

既存のグループ  
新規立ち上げ  
どちらもOK

対象：概ね65歳以上、5名以上のサロン・グループ

場所：市内（会場は申込者で準備してください）

参加費：無料

持参物：運動のできる服装、お茶など水分補給のできるもの、タオル



### ☆集って行う健康づくりのメリット

- 集まるだけでも健康に（研究結果も出ている）
- 年をとるほど、社会参加による介護予防の効果増大
- フレイル発症を抑制
  - \*フレイルとは、高齢による虚弱のことで、筋力や心身の活力が低下している状態です。そのままにすると要介護状態になる可能性もあります。
- 運動を長く続けると介護予防の効果を発揮

### ☆シニアすこやかプログラムの概要

#### 特徴1

プログラムは皆さんと一緒に考え、保健師が作成します。

#### 特徴2

定期的に体力測定を行い、一人一人に結果をお返します。

#### 特徴3

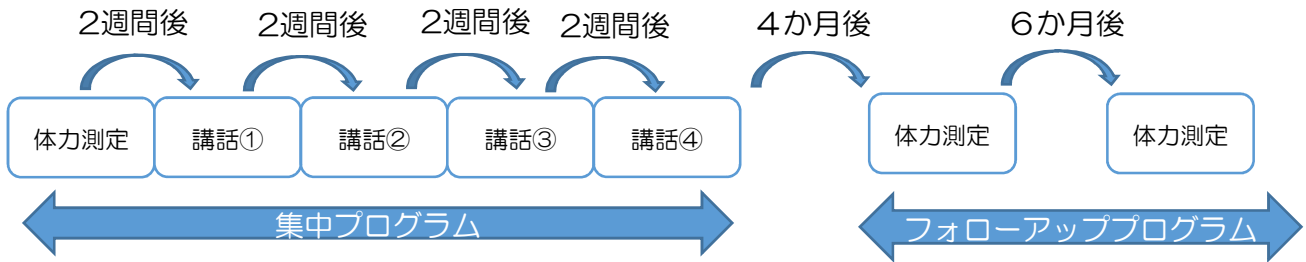
健康づくりの専門家が出向き、講話・実技指導を行います。

お問い合わせ・申し込み先

宇部市保険年金課 TEL 34-8338 FAX 22-6019

詳細は裏面へ

## ～プログラムの流れ～



終了後は自主運営になります。

体操や茶話会、趣味の会をしてみましょう。健康づくりは継続が大切です！  
（適時、健康づくり・運営のサポートをします！）

## ～集中プログラムの内容～

時間：1回1時間30分

内容：サロンの皆さんと一緒に考えます。

下記の体操・講話・レクリエーションから選ぶ組み合わせ型です！

体操	ラジオ体操・あたまと体のお元気体操・百歳体操 など
講話	フレイル予防・転倒予防・低栄養予防の食事・こころの健康・認知症予防 お口の健康～オーラルフレイル予防～ など
レクリエーション	ボッチャ・脳トレ・コグニサイズ など

## ～プログラムの開始にあたってのお願い～

【参加者の役割】 主役は皆さんで、皆さんが作る会です。

- ・参加者で協力して準備・片付けをお願いします。
- ・ぜひご近所お誘いあわせの上ご参加ください。
- ・プログラム終了後は、皆さんで何か継続して健康づくりに取り組んでみましょう。  
（いつものおしゃべり会の前に体操を加えるのもOK）

【皆さんに準備していただきたいもの】（あればよいです）

- ・DVD機器もしくはCDラジカセ（体操用）
- ・椅子（体力測定用）

【関係機関】サロンの応援団（後方支援）をします。

- ・関係機関は、市医療専門職、地域包括支援センター、市社会福祉協議会等です。
- ・市保健師が皆さんと一緒にプログラムを作成します。
- ・プログラム終了後は、自主的な健康づくりが継続できるよう定期的に声をかけ、支援します。



**楽しい！をモットーに皆さんの健康づくりを応援します！**