

「介護予防の地域づくり講演会」

日にち：**平成30年3月28日（水）**

時間：**13時30分～15時30分**

場所：**地域福祉センター 1階**

対象者：小値賀町一般住民 ほか

（地区会長、民生児童委員、その他ボランティア団体など）



内容：①行政説明「**小値賀町**の現状」

②先進地の取り組み紹介

「**松浦市**における地域づくりの取り組み」

③運動の実践「**いきいき百歳体操**」

「**いきいき百歳体操**」は高齢者が出来る限り要介護状態に陥ることなく、健康でいきいきとした生活を送れるよう、高知県高知市で開発された体操です。物を持つ・立つ・歩くなど日常生活で必要とされる動作に必要な筋力をアップさせ、ケガや痛みの予防改善に対する高い効果が実証されており、厚生労働省も推奨しています。

そのため、小値賀町でも「いきいき百歳体操」を取り入れた介護予防地域づくりの取り組みを始めることとしました。まずは、「いきいき百歳体操」を実践し、小値賀町の介護予防の地域づくりについて一緒に考えてみませんか？

（問合せ） ☎0959-56-4010

小値賀町地域包括支援センター

