

「通いの場」活動サポート

お仲間との活動を長く継続できるよう、ご相談ください

1 市のリハビリ専門職などによる応援（年1回）

足腰を元気に保てるように
はつらつ体操 を再確認

安心して活動できるように
感染症予防策を再確認

運動の効果が知りたいから
脚力測定 で状態の確認

脳を活性化して認知症予防に
脳トレ・遊び を再確認

ストレッチと筋トレで
膝の痛み予防

脳トレ以外での認知症予防に
交流・活動方法 の紹介



予防しよう！
腰の痛み、肩の痛み

ご近所のお仲間どうし、分け隔てなく、誰もが楽しく参加できる工夫なども一緒に考えます

2 運動に限らない楽しいプログラム体験の応援 （①～⑨の中から年3回まで）

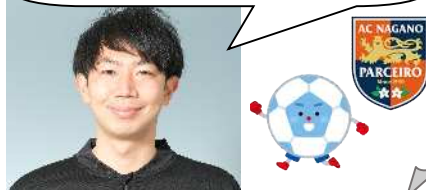
**申込数 100回で
締め切り！**

① 手作りボードゲームで
脳トレ遊び（60分程度）



② ⚽ AC長野パルセイロの
スタッフとボールで体操！
（30～45分 年1回 先着10団体）

パルセイロと楽しくカラダを
動かしましょう



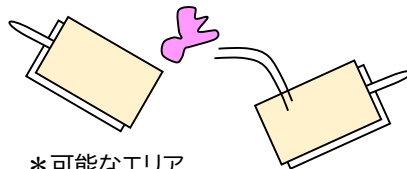
③ 座ってレクダンス
（60分程度）



④ ギター伴奏でフォーク
ソングを歌おう！
（40～60分）



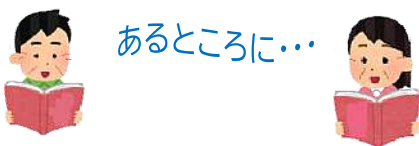
⑤ 身近な素材でワクワク
おもちゃ作り（60分程度）



⑥ 蓄音機でレコードを聴き
ながら学ぼう（30～60分）



⑦ 読み聞かせ体験（30～60分）
【くちの体操と脳トレ】



⑧ 美味しい煎茶の淹れ方
（30～60分）



⑨ AC長野パルセイロ元選手
大橋さんの頑張らない
にこにこ脳活体操！（45分程度）



できない方が
効果的！
楽しくやって
いきましょう！

地区回覧などで広くご案内いただき、初めての方など、できるだけ多くの方が参加されるようお願いします。

皆様の身近で、通いの場にて講師等で活躍いただける方がいらっしゃいましたら、地域包括ケア推進課(224-7873)へお知らせください。

申込・お問い合わせについては、裏面をご確認ください

通いの場 活動サポートの詳細



身近な地域で、誰もが楽しく参加できる通いの場になるように、これまでの活動支援に加えて、運動に限らない様々なプログラムの体験を一緒に考えませんか。

対象者 市内在住の高齢者を中心に月1回以上活動する地域の団体・グループ
(参加見込者数10人以上)

内容 ①市のリハビリ専門職などによる応援

地域包括ケア推進課のリハビリ専門職などが、電話や窓口、活動している会場で指導や情報提供などを行います。(年1回程度)

②運動に限らない楽しいプログラム体験の応援

講師やボランティアをご案内します。(年3回まで)

※①、②いずれも事前申請、実施の上、講師への謝礼は市が負担します。

申込方法 昨年と申込方法が変わっています。以下をよくお読みください。

① 同封の申込書に、希望内容と希望日時(必ず第二希望日まで)を記入し、

5月12日(金)までに、地域包括ケア推進課に郵送・FAXまたはメールへの添付にてご提出ください。

② 締め切り後、講師と日程調整を行い、地域包括ケア推進課から申込者へご連絡をします。

講師やボランティアの都合等で、ご希望に添えない場合もあります。ご了承ください。

注意事項 希望内容が複数ある場合は、それぞれ申込書を記入し提出してください。

(例:脚力測定・座ってレクダンス・読み聞かせ体験を希望 → 3枚申込書を提出)

申込数が上限に達しなかった場合、秋頃に二次申込も行う予定です。

一次申込で、市の専門職による応援を1回、楽しいプログラムを3回申し込んでいる団体は、二次申込への申し込みはできません。



連絡先

長野市役所 地域包括ケア推進課 相談・支援担当 宮入・柳澤

〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町1613番地

TEL(直通)224-7873 / FAX 224-8574

E-Mail houkatsucare@city.nagano.lg.jp