

「お達者なまちづくり」応援します

高齢になっても身近な地域で暮らし続けるためには、社会とのつながりを持つことが大切です。誰もが分け隔てなく楽しく様々な活動ができるように、ご希望をお聞きしながら、運動やレクリエーションなどを、交流しながら実施できるように支援します。

～ 皆さんの要望にお応えします ～



いつまでも元気に、自立した生活を送りたい

高齢者むけの向けの運動講座を行いたい

仲間と一緒に運動して膝痛・腰痛を良くしたい

集い・ふれあいの場を充実させたい

認知症予防のために脳を活性化するゲームをしたい

地域のボランティアを養成したい

市では、地域の高齢者が主体になった活動で、高齢・虚弱な方でも参加でき、新たな参加者を受け入れながら、定期的に継続して活動している団体やその場を「**通いの場**」と呼び、支援します



「お達者なまちづくり」のメニュー

「はつらつ倶楽部」 体験講座

効果的な体操、脳を活発にするレクリエーション等の体験講座（お試し版）
（体験 4～5 回）
（ちょい足し 2 回）



講座修了後も、取り組みを継続できるように、活動団体の立上げを支援します

「通いの場 応援隊」 養成講座

地域で介護予防の取り組みを推進する人材・ボランティア等を養成（2～8 時間）
ご希望に応じて、体操やレク等、様々な方法を紹介し、活動を体験します



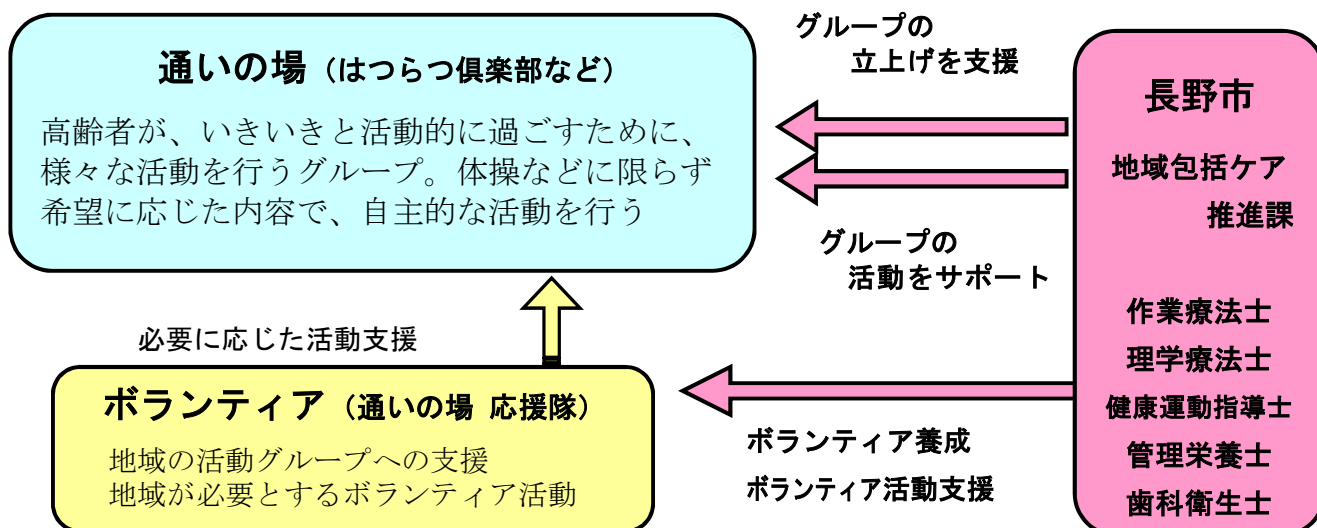
「通いの場」 活動サポート

リハビリ専門職がアドバイスや情報提供などで応援。電話や窓口での相談の他、年 1 回程度、現地へ出向きます

運動に限らない楽しいプログラム体験での応援メニューも紹介します



「3つの支援」のイメージ



まずは、ご相談ください

地域の皆さんの「こんな活動をしたい」「あんなことを予防したい」といった要望に応じて、紹介する運動やレクリエーションなどの内容を検討します。また、サポート支援の方法についても、皆さんが希望する形で『地域の活動グループ』が活動を継続できるように、地域の独自性を考慮して提案します。

地域の皆さんと一緒に『お達者なまちづくり』を考えたいと思います。まずは、お気軽にご相談ください。

* 支援内容の詳細については、下記の地域包括ケア推進課までお問合せください。



地域介護予防活動支援事業の詳細

対 象： 市内にお住まいの高齢者を中心に、介護予防の活動や地域の仲間づくりを実施（計画）している団体。または予防活動を推進する地域の人材育成を希望する地域・団体。（支援内容ごとに条件の詳細が異なります）

内 容： 地域の皆さんのご要望をお聞きしながら、作業療法士・理学療法士等が支援内容を組み合わせて提供します。

申し込み： まずは、地域包括ケア推進課まで、お電話にてご相談ください。

問い合わせ先 長野市役所 地域包括ケア推進課 相談・支援担当
〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町1613番地
TEL (直通) 224-7873 / FAX 224-8574

