

参加者の声



一人暮らしなので、ここで集まることが一週間の楽しみになっている

みんなで体操をするから、続けられる!

週に一回集まってやるのは良い!

ここに来るのは自分のためと思っているので、頑張っ
て通えている

ここに来てやるのが楽しい。みんな良くなってくれる

みんなと会って話すことで、元気をもらえる

ここに来るのが楽しみ!

通いの場リーダーの声



いろいろな人の支えや、みんなが積極的に参加してくれるおかげで、「通いの場」をつくることができた

最初は不安だったが、取り組んで良かった

今では祝日もやりたいという声があり、大変さは感じるが、みんなが来てくれてうれしい

自宅付近の「通いの場」を知りたい、新たに「通いの場」を立ち上げたい人は、下記の担当地域包括支援センターにお問い合わせください。

「通いの場」に関する
問合せは、
地域包括支援センターへ



センター名	対象地区	電話番号
中央地域包括支援センター	隈庄手・竹田・豆田・田島	23-2552
西部地域包括支援センター	光岡・朝日・三花・小野・大鶴・夜明	26-0036
東部地域包括支援センター	三芳・高瀬・西有田・東有田・五和	22-0248
南部地域包括支援センター	前津江・中津江・上津江・大山・天瀬	57-9012

通いの場の活動

体力測定

「通いの場」では、ほとんどの会場で定期的に体力測定を実施しています。項目は、片足立ち、握力、30秒間椅子からの立ち座り、歩行速度の確認、筋肉量の簡単な測定の全5種類です。地域包括支援センターの職員と参加者の皆さんで行います。



新しく立ち上がった「通いの場」には、理学療法士を派遣しています。定期的な運動の大切さや正しい方法を皆さんにお伝えしています。

講師派遣

体操・筋力トレーニング

ラジオ体操等で体を慣らしたあと、参加者の皆さんで声を掛け合いながら、筋力トレーニングを行います。



会場によっては、運動以外の取組みを独自に行っているところもあります。



食事、タオル体操、保健師の健康相談、レクリエーション、お茶会等

会場ごとの取組み