

今の自分のために！ これからの自分のために！

～介護予防・日常生活支援総合事業～

お近くの公民館などで行われている体操自主グループをご存じですか。

介護が必要となる時期を少しでも遅らせるために効果的な、「基礎的な体操」や「脳を活性化する脳トレ」を仲間と一緒に楽しみながら行っているグループです。

若槻地区では各区・自治会単位で自主グループづくりを進めており、まず“長野市はつらつ体操”と呼ばれる運動を5回シリーズの講座で体験。終了後に自主グループとしての活動を始めます。

現在6地区で7グループが活動中、2地区が1月から5回シリーズ実施予定です。

参加者からは「姿勢がよくなった」「前より若くなったと言われた」「一人じゃ体も頭も使わないから」「かかりつけの医者にはめられた」などの声が聞かれます。

住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく暮らせるように。さあ、次はあなたの番です。



吉はつらつクラブ



田中区 1月31日から
5回シリーズ開始

若槻東条らくらくクラブ



檀田はつらつクラブ



稲田はつらつクラブ



南原ハッピー会



東徳間はつらつ



徳間はつらつクラブ



上野区 1月16日から
5回シリーズ開始

