

第2弾!

元気なあの人は
参加しています!
明日からの自分のために!

お達者作戦表 チェック表

65歳からの

知ってたかあ? 元気になれるとこ
近所にもあるってよー!



渋川西彦さん(73歳)

元気復活コース

3か月間短期間集中で
体まるごと元気に!

元気復活お達者教室

「転びやすくなった」
「立ち座りが大変に
なってきた」「外出が
減った」そんなあなたに
効果抜群!



「元気になったよ♪」
笑顔復活!

筋トレ継続中!

作戦その1 まずはあなたの心身の状態と生活のふりかえり!

- | | | | |
|--|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1 歩くときふらついて転びやすい | <input type="checkbox"/> 5 体重が急に減ってきた | <input type="checkbox"/> 8 外出するのが減った | <input type="checkbox"/> 12 新聞・本などを読まなくなった |
| <input type="checkbox"/> 2 立ったり座ったりが大変 | <input type="checkbox"/> 6 食欲がない | <input type="checkbox"/> 9 友達とあまり会わなくなった | <input type="checkbox"/> 13 道や建物の中の場所がわからなくなる
ことがたびたびある |
| <input type="checkbox"/> 3 みんなと歩いていると遅れる
ようになった | <input type="checkbox"/> 7 口がかわいて飲み込み
にくい時がよくある | <input type="checkbox"/> 10 料理や買い物ができていた
のにやらなくなった | <input type="checkbox"/> 14 毎日楽しいこともなく、充実感もない |
| <input type="checkbox"/> 4 トイレが間に合わなくなった | <input type="checkbox"/> 11 物忘れが気になる | <input type="checkbox"/> 15 わけもなく疲れる感じがする | <input type="checkbox"/> 16 最近笑ってない |

作戦その2 チェックの数であなたのおすすめコースを選択!

- ほとんどチェックがなくて、これといって心配はない→**元気もりもりコース**へ
- 1~7にチェックが2個以上ついた→**元気復活コース**へ
- 8~16にチェックが3個以上ついた→**わくわくコース**へ

元気もりもりコース

筋トレや脳トレで いつまでも
元気でいたい方におすすめ

おじいちゃんとお
ばあちゃんにすす
めてみよう~!

短期間集中 認知症予防!

はつらつ教室

わくわく コース

疲れやすく外出も減っていた頃、友人に誘
われて、すっかり元気に! 頭もスッキリ!



音に合わせて脳トレ

あなた~ すいぶん元気になったわね~♡

週1回、6か月間集中して認知症予防をします

笑ってふれあって認知症予防

ハピネスクラブ

みんなと話せるから
元気になりました!



物忘れが気になり始めていたAさんも、
すっかり元気に!

筋力アップに!

シニア筋力ぐんぐん教室

筋トレして
趣味の登山
や歌を続け
たい!

祝皆勤賞!



ふたりあわせて182歳
のご夫妻。昨年度は古巻
公民館の皆勤賞でした!

筋トレ中

気軽に出かける地域の集まり 介護予防ステーション

なじみのみんな
で集まるから
気軽に楽しく続け
られますよ!



頭使ってレクリエーション



みんなで仲良く足のマッサージ

みんな
毎週集まっ
てるんだ~

渋川夏彦さん(73歳)

各教室の日程や、
お問い合わせは、裏面へ →

これから参加可能な教室♪ OK!

今年度、すでに募集を終了した教室や会場は掲載していませんのでご了承ください。
“ 来年度 乞うご期待！ ”

元気復活お達者教室

- ※定員各会場30名
- ※対象地区外の人でも定員に満たなければ参加できます。
- ※送迎が必要な人は、申込時にご相談ください。
- ※週2回の日程ですが、週1回の参加も大歓迎です！



対象地区	会場	時間	実施期間	申込み締め切り
赤城地区	赤城公民館	10:00~11:30	10/1~12/19 毎週月・木曜日	8月31日(金)
北橋地区	北橋行政センター (市民ギャラリー)	13:30~15:00	10/1~12/25 毎週月・木曜日	8月31日(金)
豊秋・古巻地区	渋川すこやかプラザ (旧渋川総合病院)	10:00~11:30	H31、1/7~3/28 毎週月・木曜日	11月30日(金)
渋川地区 *注1	渋川ほっとプラザ	10:00~11:30	H31、1/8~3/22 毎週火・金曜日	11月30日(金)
金島地区	金島ふれあいセンター	13:30~15:00	H31、1/4~3/26 毎週火・金曜日	11月30日(金)

*注1: 大崎、下郷、東町、新町、下之町、南町、長塚町、本町、寄居町、坂下町、並木町、中之町、上之町、川原町、裏宿、元町、御蔭、入沢町、上郷、藤ノ木、辰巳町、明保野、軽浜

笑 はつらつ教室

10月2日~3月19日まで
毎週火曜日の13時~15時15分

物忘れが気になりだした方には
こちらがオススメ!

- ★会場: 渋川ほっとプラザ 4階
- ★定員: 15名
- ★申込み締め切り: 8月31日(金)



ボランティアでもっと元気になる! 介護予防サポーター大募集!

9月28日(金)、10月17日(水)、11月29日(木)13:30~
養成研修を開催します。詳しくはお問い合わせください♪
※申込み締め切り 9月25日(火)



ぐんぐん教室

お申込みは必要ありません。
直接会場へおでかけください。



★ 誰でもできる筋トレ開催中! 7月以降の予定 ★

会場	7月	9月	11月	H31年1月	H31年3月
渋川ほっとプラザ	4(水)	5(水)	7(水)	9(水)	6(水)
有馬会館 *上履き必要	17(火)	18(火)	20(火)	15(火)	19(火)
赤城公民館	26(木)	27(木)	22(木)	24(木)	28(木)
金島ふれあいセンター	13(金)	14(金)	9(金)	11(金)	8(金)
子持社会体育館	18(水)	19(水)	21(水)	16(水)	20(水)
小野上地域福祉センター*注2 *上履き必要	23(月)	10(月)	26(月)	28(月)	25(月)

会場	8月	10月	12月	H31年2月
豊秋公民館 *上履き必要	2(木)	4(木)	6(木)	7(木)
中央公民館	6(月)	1(月)	3(月)	4(月)
伊香保公民館	3(金)	5(金)	7(金)	1(金)
古巻公民館 *上履き必要	21(火)	16(火)	18(火)	19(火)
西部公民館 *上履き必要	27(月)	22(月)	17(月)	25(月)
北橋行政センター	28(火)	23(火)	25(火)	26(火)
子持公民館	7(火)	9(火)	11(火)	12(火)

- ★時間: 午前9時30分~11時(受付は、開始15分前から)
(※注2: 小野上地域福祉センターのみ13時30分~15時)
- ★持ち物: 飲み物、室内用運動靴(会場により不要)
- ★動きやすい服装でお越しください。



発行・お問い合わせ・お申し込み先

渋川市役所 高齢福祉課 介護予防係 ☎ 22-2116

