

令和4年11月25日

# 「介護予防だよ！全員集合」を開催

～元気の秘訣は「みんなで楽しむ！」～

12月4日(日)に「介護予防だよ！全員集合」を開催します。

市内で介護予防自主グループで活動をしている高齢者が、年に1回、一同に集まり交流を図ることで、継続的に活動する意欲を高めるために実施し、今年で4回目、200人を超える方々が参加します。

## 介護予防自主グループとは

住民主体で運営する介護予防の活動を実施するための通いの場です。創設から、今年で13年を迎えるグループもあります。

現在市内52か所、約870人の65歳以上の人が毎週1回以上「竹原はつらつ体操」「竹原お口の体操」を実施し、健康寿命の延伸のため取組を行っています。

## 市内のリハビリ職、歯科衛生士、管理栄養士が活動支援

自主グループ活動には、リハビリ職、歯科衛生士、管理栄養士が活動支援をしています。

当日のイベントでも、コミュニティサポートネットワーク竹原(※)のメンバーが日頃の活動のモチベーションを上げるための最新のお役立ち情報を提供します。

## イベント概要

日時:令和4年12月4日(日)10時～11時30分

場所:竹原市民館ホール

内容:90歳を超えて参加している高齢者、自主グループ発足3年以上のグループ表彰  
グループ発表  
栄養の健康情報  
〇×クイズ など

※コミュニティサポートネットワーク竹原:リハビリ職、管理栄養士、歯科衛生士等が、介護予防の促進支援のために、専門職の立場で研鑽を積むグループです。

問い合わせ

市民福祉部 健康福祉課 介護福祉係 担当:伊藤・岡田

TEL 0846-22-7743 FAX 0846-23-0140