

介護予防・日常生活支援総合事業

いきいきはつらつ教室（介護予防教室）

心身機能の低下を予防し、いつまでも元気で自分らしく暮らしていくため、介護予防教室を開催しています。

「高齢になると、体力や筋力が落ちて介護が必要になるのは仕方ない」と思っていませんか？
近年、適切な運動を継続することで、高齢になっても筋力を維持・向上できることが分かっています。
教室では介護予防の3つの柱である「運動機能向上（体操）」「栄養改善」「口腔機能向上」に取り組んでいます。
市内4か所の在宅介護支援センターにおいて実施しています。



内 容

●運動機能向上

介護予防を目的として考案した「竹原はつらつ体操」を理学療法士の指導のもと行います。筋力の維持・向上、転倒予防に効果があります。

●栄養改善

衰えにくい身体をつくるための食事等について栄養士が、講話、個別指導を行います。

●口腔機能向上

身体の筋力と同様、高齢になると衰えてくるお口の機能を改善するため、歯科衛生士が、お口の体操、講話、個別指導を行います。

期 間

約3か月間

利用対象者

65歳以上の人で介護予防・健康づくりに取り組みたい人

場 所

教室ごとに場所をかえて開催しています

利 用 料

無料

お問い合わせ

在宅介護支援センター（3Pに連絡先あり） または竹原市地域支えあい推進課



介護予防自主グループ活動（介護予防体操）



介護予防のためには、短期間の取り組みではなく、「継続」することが大切です。市内には、週に1回身近な場所に集まって、自主的に介護予防体操に取り組んでいるグループが、現在（R5年度）59か所あり、竹原市ではこの介護予防自主グループを支援しています。

介護予防体操に関心のある人、身近な場所で何人かで取り組んでみたい人は、竹原市地域支えあい推進課または地域包括支援センターにお問い合せください。



自主グループ



☆は社協のサロンと重複しています

地区	サロン名	開催曜日	場所	地区	サロン名	開催曜日	場所
竹原	はつらつサークル中央	毎週水曜日	ふくしの駅	竹原	はつらつ海の駅	毎週金曜日	たけはら海の駅
	フレッシュ中央	毎週金曜日	完寿会館	吉名	さくらクラブ	毎週火・金曜	吉名地域交流センター
	いきいきすみれ会	毎週金曜日	若寿会館		☆たんぽぽ	毎週木曜日	光海会館
	ハッピースマイル中央	毎週金曜日	古庭会館		☆サロン陽だまり	毎週木曜日	柏住宅集会所
	ばらの会黒浜	毎週木曜日	黒浜集会所		☆なでしこの会	毎週水曜日	毛木会館
	ひまわりの会	毎週金曜日	第一分団長寿会館		☆はつらつサロン曾井	毎週木曜日	東向会館・曾井運動公園
	☆はつらつ白寿	毎週月・木曜日	白寿会館		☆サロン光寿	毎週木曜日	八代谷集会所
	きらめきアップ道の駅	毎週月曜日	たけはら道の駅		☆ふれあいサロン郷	未定	弥栄会館
	古庭はつらつサークル	毎週月曜日	古庭会館		☆毛木いきいき会	毎週木曜日	若草会館
	いきいき竹西	毎週火曜日	竹原西地域交流センター		いきいき体操吉名	毎週金曜日	吉名地域交流センター
	☆いきいき九十九	毎週月曜日	中須自治会館	忠海	☆ハッピー体操	毎週火曜日	ふれあいステーションただのうみ
	リングサークル明神	毎週木曜日	光禧園		☆いきいき体操うちばり	毎週月曜日	忠海老人集会所
	☆なかよし来須	毎週金曜日	来須集会所		黒滝さくらクラブ	毎週金曜日	黒滝ホーム
	ヤング丸子山	毎週火曜日	丸子山会館		☆しあわせ・はつらつ体操	毎週木曜日	忠海東地域交流センター
	西町ゆうゆう仲間	毎週木曜日	平成会館		はつらつ堀越	毎週金曜日	忠海集会所（堀越）
	がんばろうみなみ	毎週金曜日	皆実会館		はつらつ長浜	毎週金曜日	長浜会館
	☆シャロン	毎週月曜日	シャロン跡		☆いきいきはつらつ床浦	毎週水曜日	床浦ヶ丘集会所

自主グループ



☆は社協のサロンと重複しています

地区	サロン名	開催曜日	場所	地区	サロン名	開催曜日	場所
大乘	☆いきいきハイツ	毎週金曜日	大乘ハイツ集会所	仁賀	仁賀はつらつ教室	毎週木曜日	仁賀生活改善センター
高崎	いきいき高崎	毎週月曜日	高崎城会館	田万里	いきいきサロン田万里	毎週火曜日	旧田万里保育所
	すなめりクラブ	毎週木曜日	円寿会館	荘野	荘野はつらつ教室	毎週月曜日	荘野地域交流センター
福田	いきいき福田	毎週木曜日	福田自治会館		☆ようこそサロン	毎週月曜日	新庄集会所
下野	はつらつ体操あさひ	毎週木曜日	あさひ作業所		☆葛子サロン	毎週金曜日	葛子集会所
	☆さわやかグループ中通	毎週金曜日	中通地域交流センター		湯坂はつらつ教室	毎週木曜日	湯坂集会所
	☆いきいきサロン宮原	毎週木曜日	大応会館		☆サロン和会	毎週木曜日	西野集会所
	☆成井さくら会	毎週木曜日	成井会館	東野	☆サロン城山	毎週水曜日	東野地域交流センター
	☆いきいきサロン上条	第2・4木曜日	上条集会所		☆ふれあいサロンかいこの里	毎週火曜日	かいこの里
	☆いきいきサロン大王	毎週水曜日	大応会館		サロン大福地	毎週月曜日	大福地集会所
大井	☆築地こすもす会	毎週木曜日	築地集会所		ヤング賀茂川	毎週月曜日	金九郎集会所
	グループさくら	第2・4月曜日	大井地域交流センター	小梨	いきいき小梨	毎週木曜日	小梨地域交流センター
	令寿クラブ	毎週木曜日	大井地域交流センター				



お問い合わせ

地域支えあい推進課
高齢者支援係

☎ 22-7743



介護予防キャラクター

お元気ラビちゃん