

トレーナー派遣事業のご案内！！

# 地域の介護予防 フレイル予防を 市が応援します！！

みんなでヨガとか気軽にできる運動がしたい。  
最近足腰が痛くなってきた。いつまでも元気でいるために、何か取り組みたい。  
↓  
トレーナー派遣事業で、始めませんか？

地域のグループに無料で介護予防運動指導トレーナーを派遣します。

## 対象

- ・5人以上のグループであること
- ・65歳以上の方が半数以上いること

## 利用条件

- ・1回/月以上、グループで体操等を3カ月以上継続すること
- ・会場確保、体操に必要な道具等を準備できること

## 派遣概要

- 1回 60～90分程度 運動の体験・指導
- ※通いの場等の立ち上げ支援  
月 1～2回、12回程度  
終了後に活動が継続できるよう、指導や助言を行います。
- ※通いの場の継続支援  
6ヶ月経過毎に1回程度  
既存のグループに体力測定等の効果測定や、活動の継続できるよう、指導や助言を行います。

例えばこんな効果が期待できます。

- ・腰痛・肩痛・膝痛・首痛改善
- ・全身バランスをよくする
- ・筋力UP

利用者の声

- ・今後も継続して取り組みたい
- ・足腰が強くなったように思う
- ・仲間ができた

## 申込先

介護予防センター

電話：31-0628

住所：呉川町 14 番 9 号  
(保健福祉センター2階)