

住民主体の介護予防教室「うんどう教室」



狛江市民向け PR イベントのご案内



平成30年 **6月21日 (木)** 14:30~16:00

社会福祉法人狛江福祉会 こまえ苑 (小田急線「狛江駅」よりバス約5分)

介護保険法の改正に伴い、「介護予防・日常生活支援総合事業」は、住民主体の「地域づくり」を推進していますが、多くの自治体においては住民主体の事業継続やボランティア育成の難しさ等の悩みを抱えているようです。こうしたお悩みの解決策のひとつとして、弊会では自治体や地域包括支援センター等介護予防等に携わっている方を対象に、弊会が開発した健康遊具を使用した住民主体型介護予防「うんどう教室」の立ち上げ事業の説明会をおこなっています。この度、弊会の「うんどう教室」を導入していただきました狛江市で、本教室の活性化を図るため、市民向けのPRイベントを開催することとなりました。イベントの中では、運営の流れ、現場の雰囲気、プログラムの内容などをご紹介します。若干名ではございますが、地方自治体職員の席もご用意しておりますので、この機会にぜひお越しいただき、「うんどう教室」について知っていただければと思います。

内容

- ①おはよううんどう(関節の動きを滑らかにする運動)
- ②つまずかないうんどう(足の疲れを取る運動)
- ③ありがとううんどう(自分のカラダに感謝する運動)の紹介
- ④“うんどう教室”の紹介



定員 参加費

10名 (先着受付順)・無料



“うんどう教室”の運動を紹介した書籍が販売されました!

申込締切

平成30年6月20日 (水)
オンラインまたはお電話でお申込みください

申込方法

公益財団法人体力づくり指導協会 東京事業所1課 TEL.03-5858-2200
オンラインURL▶<http://www.tairyoku.or.jp/exercise-classroom/>

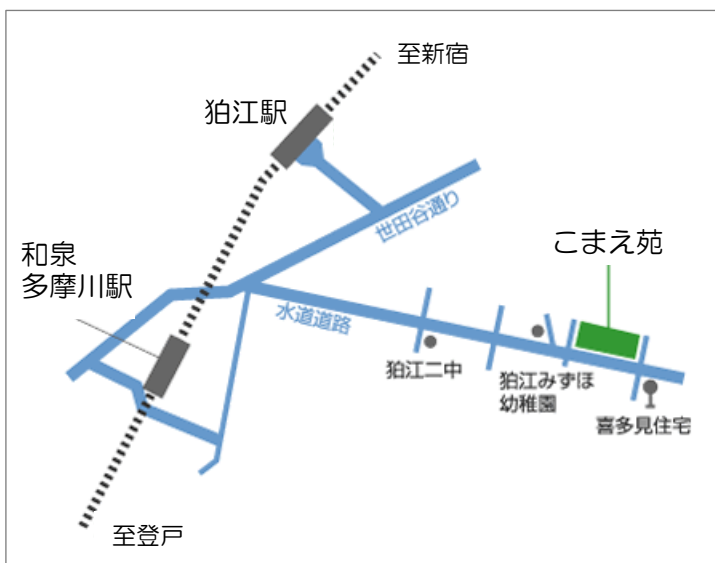
こちらからもお申込みいただけます▶



お問合せ先 内閣府認定 公益財団法人体力づくり指導協会 東京事業所1課
TEL. 03-5858-2200 FAX.03-5858-2121
〒1360072 東京都江東区大島一丁目2番1号
<受付時間>9:30~17:00 (土曜・日曜・祝日は除く)

主催 公益財団法人体力づくり指導協会、狛江市 福祉保健部 高齢障がい課 高齢者支援係

地図



■会場名

社会福祉法人狛江福祉会 こまえ苑
(2階ホール)

■住所

東京都狛江市岩戸南 4-17-17

■アクセス

小田急線「狛江駅」よりバス約5分
・小田急バス「狛江12 (宇奈根行)」
「狛江駅南口」発「こまえ苑」下車

うんどう教室について

公益財団法人体力づくり指導協会は、「うんどう教室」を開始して、今年度で25年目を迎えました。弊会では、「運動」について“辛い・苦しい・面倒くさい”等、高齢者の運動に対する苦手意識や不安を払拭し、運動を身近に感じていただくことを目的として、ここでは優しいイメージのある平仮名の「うんどう」を使用しています。

「うんどう教室」とは、屋外健康増進器具「うんどう遊園[®]」を設置し、高齢者の運動習慣化に特化した「運動プログラム」を用いた介護予防教室を開催。

また、介護予防教室開催と同時に指導員希望者を募り

「地域指導員 (運動指導員)」を2年間かけて養成します。2年後には、地域指導員の指導のもと、住民主体の介護予防教室を開催していくプログラムになっています。2年後に地域住民が主体となって介護予防教室を開催できることが本プログラムの最大の魅力であり、今日数多くの自治体で地域住民による介護予防教室をおこなっています。

