

住民主体による“介護予防教室”の難しさは「継続」です。

20年以上の実績がある、「続く」住民主体の事業システムを紹介します！

事業を導入した自治体職員の声



- ・住民主体の介護予防を継続的に実施できる理想的な形がこの「うんどう教室」です。住民を運動指導員に養成するシステムがしっかりしていて、運動指導員が生きがいを感じながらボランティア活動をおこなえることが、継続の要因になっていると思います。
- ・「うんどう教室」は、運動指導員が参加者と同年代ということで、カラダの不調や精神面で共感できることが多く、そのため運動指導員と教室参加者の双方の信頼関係（絆）が絶妙に築かれているのが特徴です。

3/16(金)
参加費無料
(先着30名)



テーマ

住民主体の介護予防教室が10年以上継続できるのか

～介護予防・日常生活支援総合事業～

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2ヶ月に1回おこなっています。本説明会では、“事業説明”と教室で実践をする“運動”をご案内いたします。

日時

3月16日(金)

時間 18:15～19:15(18:00開場)

場所

**横浜市神奈川地区センター
小会議室(横浜市神奈川区神奈川本町8-1)**

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)の紹介
- ③事業説明(“うんどう教室”について)



“うんどう教室”の運動を紹介した書籍が販売されました！



“つまずかないうんどう”の運動方法

申込方法 申込期間

電話もしくはオンラインでお申込みください。2月16日(金)～3月15日(木)まで

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▶




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)**

〒136-0072 東京都江東区大島一丁目2番1号

TEL 03-5858-2200 FAX 03-5858-2121

<受付時間>9:30～17:00(土曜・日曜・祝日は除く)

○会場案内図



【会場】横浜市神奈川地区センター（小会議室）

【所在地】神奈川県横浜市神奈川区神奈川本町8-1

【交通のご案内】

- ・JR「東神奈川駅」徒歩6分
- ・京急「仲木戸駅」徒歩6分

○今後の予定

本年度は、神奈川県横浜市にて下記日程で実施予定です。
会場は、日程により異なります。決定次第、ホームページ等によりご案内いたします。

第13回	平成29年 5月19日（金）	第14回	平成29年 7月21日（金）
第15回	平成29年 9月15日（金）	第16回	平成29年11月17日（金）
第17回	平成30年 1月26日（金）	第18回	平成30年 3月16日（金）

※都合により、日程が変更となる場合がございます

○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24年目を迎えました。

これまで全国各地で教室を実施し、開催数は5,920教室、延べ88,000名の方が参加されています。

「うんどう教室」は、「運動習慣化」を目的とした指導プログラムで構成され、毎日継続して運動がおこなえるように簡単に出来る易しい運動

うんどう教室実績表	
東京都大田区	東京都品川区
東京都葛飾区	大阪府八尾市
東京都狛江市	富山県滑川市
東京都墨田区	他多数

