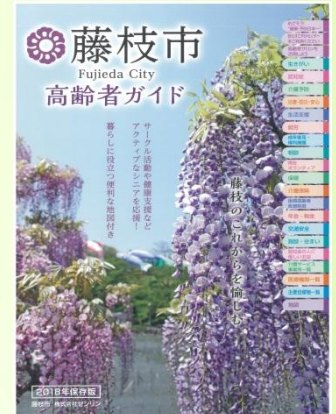


☆地域包括ケアふじえだプロジェクト☆

平成30年6月20日 VOL. 62

6月22日（金） Hot Heart FUJIEDA（午前9:30～9:45）で
「アクティブシニア大学（介護予防教室）」が放送されます！

住宅地図帳などを発行している株式会社ゼンリンと共同で高齢者向け情報満載の生活ガイドブック（右）を介護福祉課が作成し、6月22日（金）のHot Heart FUJIEDAでPRします。この生活ガイドブックは、「生きがい」「介護予防」「災害・防災・安心」「生活支援」「相談」「認知症」などのテーマ毎に市の施策を紹介しています。中でも今回は「介護予防」について、地域包括ケア推進課で実施している**アクティブシニア大学**がK-mixリポーターの島田真梨子さんの取材を受け、放送されます。



アクティブシニア大学は65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない人、または総合事業の事業対象者以外の人ができる介護予防の教室です。平成30年度は「健康体操学部」「マスタース運動学部」「水中運動学部」「ロコモ体操学部」「総合学部」「脳学部」等**6学部8学科19教室**を開催します。（※通所型 週1回12～15回コース ただし脳学部は週1回24回コース）

「脳学部」と「マスタース運動学部」の参加者の声を届けます。



齊藤さん (79歳)

K-mix 島田さん

池谷さん (88歳)

山梨さん (66歳)

「脳学部」青島教室

（左）脳学部の参加者の中から、3名が取材を受けました。「教室に通い始めた時は送迎してもらっていたが、今では歩いてこられるようになった。」
「レジ任せにせず、買ったものを自分で計算するようになった。」
「教室が終了してからも今の仲間と交流していきたい。何か力になりたい。」等の声を聞くことができました。

（下）大人気！男性限定マシン利用の教室です。筋力トレーニングを行い、転ばない身体づくりを目指します。

「マスタース運動学部」藤枝教室

