

☆地域包括ケアふじえだプロジェクト☆

令和5年9月15日 VOL. 180

ふじえだアクティブクラブに新規登録！「リズム体操（三軒屋）」

毎週月曜（10時～11時30分）に活動中！

ふじえだアクティブクラブに新たな団体が登録されました。団体名は「リズム体操」、三軒屋ふれあい会館で活動しています。

青島地区においては8カ所目の登録になります。市内の登録団体は現時点で26カ所になります。

この団体は20年程前に、健康の維持と体力向上を目的に地域の仲間が集まり活動が始まりました。

今回、ふじえだアクティブクラブへ登録をし、藤口体操を取り入れるなどして活動を続けていきます。



【リズム体操】

日時：毎週月曜日 10時～11時30分

内容：・藤口体操※ ・いきいきクラブ体操
・ラジオ体操

場所：三軒屋ふれあい会館（上青島）

※藤口体操～藤枝ロコモ蹴っとばし体操～

藤枝市オリジナルの介護予防体操です。「ロコモティブシンドローム（ロコモ）※」や「口腔機能」、「認知機能」に対する運動を取り入れています。市主催の事業や地域住民による活動で取り組まれています。

※運動器の障害により歩くための能力が不足したり、衰えた状態のこと。

こちらから動画・パンフレットを確認できます →



○ふじえだアクティブクラブ(以下アクティブクラブ)とは・・・

住民主体で、介護予防活動に週1回以上取り組む介護予防教室です。

市では、アクティブクラブへ登録した団体へ補助金や介護予防の専門家の派遣など、団体の活動をサポートをしています。

アクティブクラブへの参加や開設にご興味のある方は、地域包括ケア推進課へご相談ください。

こちらからアクティブクラブの詳細を確認できます（介護予防のてびきP7～） →

