

～みんなで支える地域の笑顔～

☆地域包括ケアふじえだプロジェクト☆

令和5年10月30日 VOL. 184

ふじえだアクティブクラブが新規開設！「アクティブシニア堀之内」

毎週金曜（13時半～14時45分）に活動中！

ふじえだアクティブクラブに新たな団体が開設されました。団体名は「アクティブシニア堀之内」、堀之内公民館で10月から活動しています。

稲葉地区においては2カ所目の開設になります。市内の登録団体は現時点で26カ所になります。

藤枝市事業「若返り運動サポーター養成講座」の修了者2名が活動を主導しています。開始初月で既に20名程の参加者が集まっており、これからも随時参加者を募集しています。



【アクティブシニア堀之内】

日時：毎週金曜日 13時半～14時45分

内容：藤口体操、3痛体操、ボール運動、チューブ運動、脳トレ、ロコモ運動

場所：堀之内公民館

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 →



藤口
体操
～藤枝ロコモ蹴っとばし体操～

○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～） →

