

新橋町会

渋谷区

## 介護予防 「元気アップ体操」 教室

実施期間	平成30年8月29日～平成31年3月27日
参加人数	約448名
事業費総額	約30万円

### 事業の概要

1. 毎週水曜日に指導員を招いて介護予防体操教室を開催
2. 体操用ゴムバンドやバランスボールを使ったストレッチ
3. 歌にあわせたりズム体操や口腔体操
4. 認知症予防の体操やタオルと椅子を使ったストレッチ

### 主な経費

謝礼金	指導員謝礼
物品購入費	バランスボール、セラバンド（ゴムバンド）

### 事業の効果

- 高齢者同士が顔見知りとなり助けあう光景が見えた。また、受講者同士のつながりも強くなり、外出する機会も増えた
- 介護予防の体操を実施することにより、健康な体づくりをめざし、元気な高齢者間のコミュニティを作っていく
- 希望者であれば、誰でも参加や見学が可能であり、交流の場となった
- 徐々に近所で声を掛け合いながら参加するようになり、見守りにも効果を発揮

フォトギャラリー

