

| | | | |
|---|---|---------------|----------|
| | 閉じこもりがちな高齢者を地域活動につなげる 「ねりまちウォーキングクラブ」スタート! | | |
| 実施期間 | 5月21日から7月25日 | 9月17日から11月28日 | いずれも全6回制 |
| 会場 | はつらつセンター豊玉(豊玉中3-3-12) | | |
| <p>区は、今月から、はつらつセンター豊玉(豊玉中3丁目)で、閉じこもりがちな高齢者を地域活動につなげる「ねりまちウォーキングクラブ」を開始する。</p> <p>全6回制で、リハビリの専門職が、体力測定等の結果から参加者の個々の状態をチェック。歩行時のフォームの指導や適切な運動量のアドバイスを行うことで、膝や腰の痛みによる中断を防ぎ、継続できるよう支援する。</p> <p>プログラム終了後は、自主活動や既存サークルへの参加、はつらつセンター事業等への参加を促すなど、地域活動につなげる。</p> <p>担当者は、「ウォーキングは、高齢者がやってみたい運動として人気が高く、介護予防効果も高い。閉じこもりがちな男性高齢者には特に参加してもらいたい。健康アプリ『ねりまちてくてくサブリ』なども使って、楽しみながら続けてもらいたい。」と話す。</p> <p>来年度は、区内4か所のはつらつセンターに拡大して実施する予定。</p> | | | |

【「ねりまちウォーキングクラブ」概要】

会場：はつらつセンター豊玉(豊玉中3-3-12)

対象：65歳以上の区民

定員：15名(申込多数の場合は抽選)

会期： 日程 5/21、 5/28、 6/4、 6/18、 7/18、 7/25(全6回)

日程 9/17、 9/24、 10/1、 10/8、 11/21、 11/28(全6回)

内容：【1回目～4回目】

体力測定やリハビリテーション専門職による評価

ウォーキングの学習、実技指導、継続するためのノウハウの学習

ウォーキング実施

【4日目終了から5回目までの期間】

参加者自身またはグループによるウォーキングの実践

定期的実施状況をはつらつセンターに報告

【5回目～6回目】

体力測定やリハビリテーション専門職による評価

自主的な活動や既存サークルへの参加等の支援

申込：電話で介護予防係(03-5984-2094)へ(日程は5/11、日程は5/31締め切り)

【参考】はつらつセンターについて

健康づくりやレクリエーション等の事業、高齢者の活動・交流の場を総合的に提供する健康増進施設で区内に4か所ある。

【参考】健康アプリ「ねりまちてくてくサブリ」について(平成29年11月配信開始)

区オリジナルのスマートフォン用アプリ。普段の歩数を距離に換算してコースの踏破を目指す「バーチャルてくてくコース」、仲間と一緒に歩数ランキングができる「グループ機能」、健康イベントやマルシェなど区の様々な情報をお届けする「区からのお知らせ」などの機能がある。