

「はつらつ倶楽部」体験講座

みんなで元気に健康づくり

元気で活動的に生活できる期間（＝健康寿命）を長く保つためには、地域の高齢者同士で一緒に活動することが効果的です。楽しく介護予防をするグループ（＝はつらつ倶楽部）を作りませんか。ご希望に応じて、効果的な介護予防活動の紹介や仲間づくりを行います。

《 新たに仲間を募り、介護予防活動をしたい 》

地域の高齢者同士で、介護予防活動を行う自主グループの立ち上げを支援

◆ 「はつらつ体操」の紹介・指導

- * 効果的な筋トレ・ストレッチング
- * 椅子に座ったままのできる体操

◆ 遊び・レク・脳トレの紹介

- ◆ グループ作り、自主的な活動
継続への提案、活動例の紹介



A

単発 お試し講座 60～90分×1回

B

連続 体験講座（グループ作り）

1時間半程度 × 4～5回

《 現在の仲間と介護予防活動をしたい 》



様々な自主活動グループの普段の活動に、
予防の取り組みを「ちょい足し」支援

支援例)

C

体操の紹介

60～90分×2回程度

D

工夫の紹介

60分程度×2回

◆ 基礎的な「体操」の紹介・指導

- * ご希望に合わせて提案します

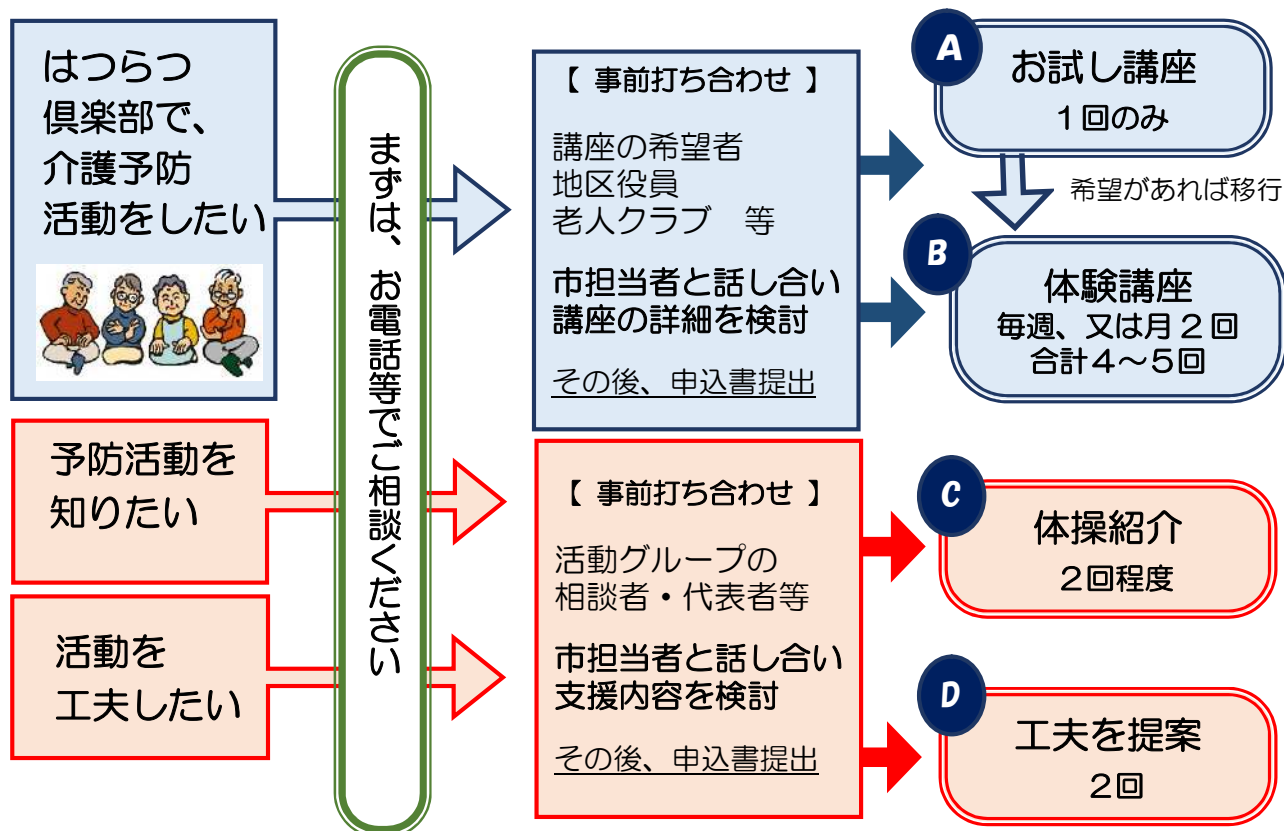
◆ 高齢になっても活動を楽しめる、継続

できるように「活動の工夫」を提案



詳細は裏面をご覧ください

「体験講座」申込みまでの流れ



「体験講座」の詳細

対 象 者： 市内在住の高齢者を中心に、週1回の頻度で、介護予防活動を計画、または実施している地域のグループ・団体（参加見込者数10人以上）

内 容： 効果的な介護予防活動を紹介し、地域の皆さんで継続できるように支援。

A お試し講座 = 「体験講座」を紹介するための60～90分の1回講座

B 連続体験講座（グループ作り）= 毎週、2時間程度の体験講座を5回開催します
*「お試し講座」から、引き続き移行した場合は、講座回数が4回になります。

*講座終了後は、自主的な活動が継続できるようにはつらつ体操の音声ガイドCDをお渡しします。また、活動立ち上げ後半年間は、2か月に1回程度の頻度で、市の専門職等が応援に伺い、情報提供をします

C 体操の紹介 = 希望される体操内容により、60～90分で2回程度の講座

D 工夫の紹介 = 1回目に活動の様子を確認し、2回目で工夫を提案する講座

申し込み： まずは、下記の地域包括ケア推進課まで、お電話にてご相談ください。
講座内容、日程などの決定後に、改めて申込書のご提出をお願いしています。



担当・問合せ先 長野市役所 地域包括ケア推進課 相談・支援担当
〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町1613番地
TEL（直通）224-7873 / FAX 224-8574