

「お達者なまちづくり」応援します

高齢になっても住み慣れた場所で暮らし続けるためには、社会とのつながりを持つこと「社会参加」が大切です。誰もが分け隔てなく楽しく様々な活動ができるように、ご希望をお聞きしながら、運動やレクリエーションなどを、仲間と交流しながら実施できるように応援します。

～ 皆さんの希望に合わせ応援します ～

仲間と一緒に運動し、膝痛や腰痛を
良くして野菜や花を育てたい

いつまでも元気に、
自立した生活を送りたい

認知症予防のために
脳を活性化するゲームを楽しみたい



高齢者向けの
運動講座を行いたい

集い・ふれあいの場を
充実させたい

地域のボランティアを
養成したい

市では、地域の高齢者が主体の活動で、虚弱な方も安心して参加でき、新しい参加者を受け入れながら、活動を定期的に継続している団体やその場を「**通いの場**」と呼び、活動を応援します。



「お達者なまちづくり」のメニュー

「はつらつ倶楽部」 体験講座

効果的な体操、脳を活発にする
レクリエーション等の体験講座
(お試し版 1回)
(続けて体験 4～5回)
(ちょい足し 2回)



講座修了後も、取り
組みを継続できるように、活動
団体の立上げを応援します

「通いの場 応援隊」 養成講座

地域で介護予防の取り組み
を推進する人材・ボランティア
等を養成するための講座
ご希望に応じて、体操やレク
等、様々な方法を紹介し、活動
や紹介の方法を体験します



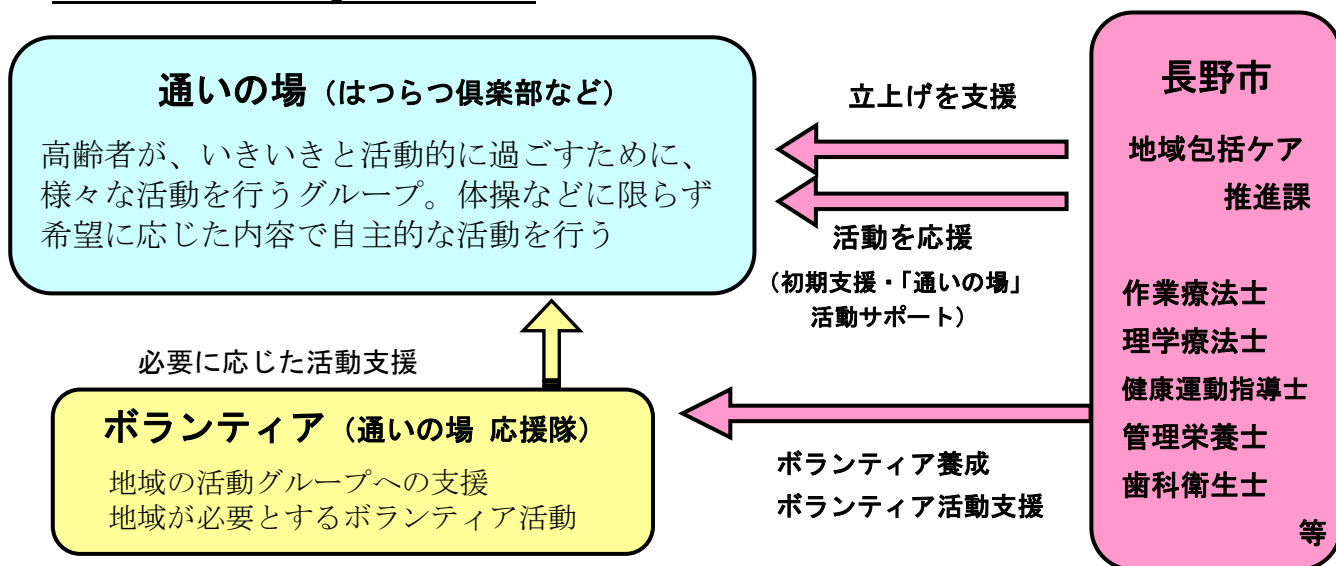
「通いの場」 活動サポート

リハビリ専門職等がアドバ
イスや情報提供などで応援し
ます。電話や窓口での相談の
他、年1回程度、現地へ出向き
ます

プロスポーツを通じた活動
の応援メニューも
紹介します



「3つのメニュー」のイメージ



まずは、ご相談ください

地域の皆さんの「こんな活動をしたい」「あんなことを予防したい」といった要望に応じた運動やレクリエーションなどを紹介します。また、サポート支援の方法についても、皆さんが希望する形で『地域の活動グループ』が活動を継続できるように、地域の実情に併せ提案します。

地域の皆さんと一緒に『お達者なまちづくり』を考えます。

まずは、下記の地域包括ケア推進課までお気軽にご相談ください。

地域介護予防活動支援事業の詳細

対象： 市内にお住まいの高齢者を中心に、介護予防の活動や地域の仲間づくりを実施（計画）している団体。または予防活動を推進する地域の人材育成を希望する地域・団体。（支援内容ごとに条件の詳細が異なります）

内容： 地域の皆さんのご要望をお聞きしながら、専門職が支援内容を相談し、提供します。

申し込み： まずは、地域包括ケア推進課まで、お電話にてご相談ください。

問い合わせ先 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

