

楽しく体を動かして

まちのみんなの介護予防

まちの健康リーダーをご紹介します！

町内のサロンへ年間約100ヶ所に出前体操を行っているまちの健康リーダー。
仲間との熱い時間を過ごし、矢掛町民の介護予防にお力を注いでられます。
その様子をレポートします！

「まちの健康リーダー」って？

主な活動は地域のサロンでの出前体操の指導をして、介護予防の応援をしています。
例えば、椅子に座ったままできるストレッチやタオル等使った体操、脳トレ、歌、レクリエーションで、体・頭・口を動かして地域の皆さんの健康を支援しています。
現在9名の健康リーダーが活動中です。



日々の研鑽の様子

年に3回交流会を開催し、自己研鑽の研修会を行っています。健康運動指導士の方の指導や、地域でレクリエーションを行っている外部の講師をお招きして健康リーダーのスキル向上に努めています。
和やかな雰囲気の中、仲間たちと笑い合い、学んだことを振り返りながら、リーダー同士の和を深める時間となっています。

健康リーダーになるには？

参加の対象となるのは、

- ・町内在住の方
- ・健康リーダーとして活動する意志のある方
- ・研修課程をすべて受講できる方
- ・18歳以上の方

受講費用は無料です。

健康リーダーは有償のボランティアで、活動に対して報酬があります。



いつまでも健康でいたい、今の体力を維持したいと思っている…あなた！！

地域の皆さんの健康を楽しくサポートしませんか？

★ご興味のある方は地域包括支援センターにご一報ください！！★

矢掛町地域包括支援センター（☎0866-82-1026）