

こっこつクラブでいつまでもお元気に

膝が痛い、腰が痛いとう動かないでいるとますます動けなくなります。介護を防ぐコツは筋肉をつけることと楽しいことをして頭を活性化することです。何歳でもいくつになっても適切な運動をすれば筋肉はつきまます。こっこつクラブに参加して仲間と一緒に楽しみながら筋肉をつけて足腰を強くし、いつまでも元気で介護のいらぬ生活をしましょう。

こっこつクラブこんなところですよ

こっこつクラブは、各公民館で実施しています。ストレッチや椅子に座ったまま、自分の体重やチューブをつかった筋肉トレーニングとゲーム等のレクリエーション活動を組み合わせて約 90 分行っています。筋肉もついて頭も活性化する楽しいところです。

介護予防支援ボランティアが支援しています

プログラムは、平成の森・川島病院の理学療法士が作っています。基本的には参加者同士で実施していきます。参加者同士で助け合いながら血圧測定など体調チェックしてから運動を行っています。また、運動やレクリエーションについて講習を受けた介護予防支援ボランティアが支援しています。

参加するのはどうすればいいの？

会場まで来られる方は、どなたでも参加できます。参加の手続きがありますので 15 分位前まで会場にお越しください。用意するものは、飲み物（ペットボトルにお水や麦茶を入れたもの）、タオル、A4 が入る手提げ袋（参加カードを入れるもの）、上履きです。

会場	中山公民館 1階和室	伊草公民館 新館2階	小見野公民館 2階	八ツ保公民館 2階	出丸公民館 2階	三保谷公民館
曜日	水曜日	火曜日	月曜日	木曜日	金曜日	検討中
上履き	不要	必要	必要	必要	必要	必要

実施時間はどの会場も 10 時から 11 時 30 分です

お問い合わせ

川島町地域包括支援センター

☎ 049-297-8689