

対象者：65 歳以上のすべての方

## ①地域介護予防活動支援事業

社会福祉協議会に委託し、週に1回、地区の会館で介護予防活動（名称：すまいるあっぷ）を行います。また、月に1回、地域包括支援センターの保健師による講話も行っています。

### ◆ふまねっと運動◆

【ふまねっと運動】

### ◆吹き矢◆（競技ではありません）

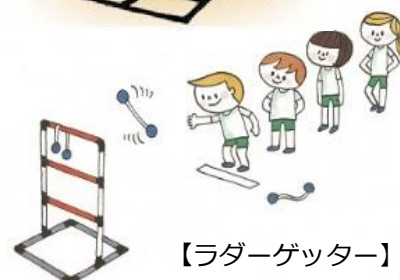
### ◆レクリエーション◆ ファイターズ リアル野球盤 ラダーゲッター ほか

### ◆体操いろいろ◆

ロコモ予防体操\*、転倒予防体操  
筋力アップ体操、口腔体操  
歌謡体操（歌謡曲にあわせた体操）ほか

\*ロコモ：ロコモティブシンドロームとは…

「立つ」「歩く」がうまくできなくなる状態のことです。



【ラダーゲッター】

### ◆脳トレいろいろ◆

手指を動かし楽しいトレーニング  
変わる映像「どこが変わった？」



### ◆学習 みんなのゼミナール◆

「高血圧」「ロコモ予防」「身体の点検」「認知症」ほか

### ◆その他◆

みんなで歌おう（懐かしい歌謡曲、唱歌、童謡など）  
イントロクイズゲーム ほか



【ファイターズ リアル野球盤】

## ②地域リハビリテーション活動支援事業

すまいるあっぱ各会場に、3か月に1回、空知中央病院で働いているリハビリテーションの先生方が参加し、リハビリに関する相談やアドバイス、講話などを行います。

