

平成29年  
7月発行



# ほうかつだより

回  
覧

久留米市では、住み慣れた地域で支えあい、自分らしく安心していきいきと暮らし続けるまちを目指しています。自分の健康は自分で守り、健康寿命を延ばすことが大切であり、これからは、「高齢者自らが、元気なうちから地域の居場所をつくる」「元気な高齢者が、支援が必要な高齢者の担い手として活躍する」ことが期待されています。

**久留米市が行う一般介護予防事業を活用しましょう！！**

**自分自身で行う介護予防・健康づくりに取組（自助）**

## にこにこステップ運動® &スロージョギング®教室



ステップ台を使用してスタミナや下肢筋力の向上を図る教室

## くるめ元気脳教室



簡単な読み書きや軽運動を行い認知症の予防を目指す教室

## ドレミ♪で介護予防!!教室



歌を歌ったり打楽器の合奏を通して心身の健康を図る教室

**地域住民の助け合いによる介護予防の取組（互助）**

## よかよか 介護ボランティア事業



介護保険施設等においてボランティア活動を行う

## 介護予防講師 派遣型事業



専門の講師などが出向いて介護予防講座を実施する

## 介護予防サポーター 養成講座



介護予防に関する講座を実施し介護予防サポーターを養成する

## 介護予防サポーターとは

『介護予防の意義を理解し、自身または仲間同士で助け合いながら、継続的な介護予防に進んで取組むとともに、家族や友人などの身近な人に対して、介護予防の取組みを地域で普及・啓発する人』をいいます。

**介護予防に取組み、いつまでも住み慣れた地域で暮らし続けられるように「お互いさまの助け合い」ができる仲間づくりをしていきましょう！**



9月号は「地域で支える体制づくり」についてご説明します。

検索