

自主活動グループ(通いの場) 立ち上げ・支援について

介護予防推進センターでは、自主活動グループの育成・支援を行っています！

地域住民主体のグループを立ち上げ、健康寿命延伸の取り組み始めませんか。

介護予防・フレイル予防に繋がる運動等の習慣を継続する、人との繋がり・交流を目的として、利用制限のない自主活動グループ(通いの場)を立ち上げる支援やその後の活動の支援を進めています。

地域住民が主体となって進めていく活動であり、参加する方々が取り組みやすいような方法を取って進めていただけます。

健康にご興味のある友人同士でのグループ立ち上げやお一人でのお申込でもグループを紹介したり、数名集まればグループ立ち上げの支援をします。お気軽にお問い合わせください。

【 ① 立ち上げ期の支援 】

指導員・補助員が自主活動 立ち上げを集中的にサポート
(原則 2か月)

- ・運動の方法や進行方法についてレクチャー
- ・資料等を見ながら運動実施/指導

【 ② 実施期の支援 】

必要に応じて、日々の活動時に訪問しサポート
(原則 月活動回数の半分)

- ・活動時に効果的な運動方法をワンポイントアドバイス
- ・内容の見直し・新しい内容の提案

【 ③ その他の支援 】

- ・体力測定や各種測定機器を用いて、体力レベルをチェック

【 グループ活動メリット 】

- ・参加期間の制限がない(卒業がない)
- ・地域での交流の場となり社会参加に繋がる
- ・自主的な取り組みにより、役割が生まれ受け身ではなく、積極的な取り組みに繋がる
- ・活動内容は、自由な企画ができ、屋内・屋外様々なことに取り組める

問合せ：京都市左京区地域介護予防推進センター
☎075-707-2730 (平日9:00~17:00)

推進センターの事業で
学び,身につけて

学ぶ



社会参加

地域や暮らしの中で
続けて取り組む



2024年3月