



平成 28 年 4 月 18 日

報道機関 各位

国立市役所市長室広報担当

**地域ぐるみで健康寿命をのばしましょう！
介護予防講座「ご近所さんでレッツ・ゴー」を
定期開催しています**

国立市では、「地域ぐるみの支え合いの仕組みづくり」を推進する事業のひとつとして、市民向けの介護予防事業「ご近所さんでレッツゴー！」を、市内の各地域で定期開催しています。

「ご近所さんでレッツゴー！」は、高齢の方でも無理なくできる運動を中心とした介護予防講座です。体を動かして健康管理をしていただく目的のほか、地域で集まり、ご近所の方と運動をとおして交流していただく居場所づくりとしても機能しています。

市民の方と地域包括支援センターが協働し、市民の方が地域のなかで健康に過ごすため、孤立しないためにご近所で声をかけ合っていただき、参加者を増やしているところです。

ぜひ、貴媒体での取材、掲載方よろしくをお願いいたします。

「ご近所さんでレッツゴー！」を実施しているくにたち立東福祉館では、「月に1回の講座だけでは足りないから、自分たちでも活動をしたい」という参加者たちが集まり、昨年度から「ひまわりグループ」として、自主的な活動をされています。市では、このような市民の自主的な健康活動を応援する事業も行っています。

記

- 1.内容** 運動指導士による運動(1時間程度)、歯科衛生士、管理栄養士による講話(15分程度) 市内の福祉館を中心とした市内8カ所の会場で、それぞれ月1回開催
- 2.対象** 40歳以上の市民の方
開催日時・場所等については担当係までお問い合わせください。



運動指導士による健康体操の様子

お問い合わせ

国立市 健康福祉部高齢者支援課
地域包括支援センター(市役所内)
TEL: 042-576-2111
(内線 153・169)