

みんな楽しく続けよう

地域で取り組む介護予防

家にこもりがちになり、人と触れ合う機会が減っていませんか。
市では、高齢者の皆さんが生き生きと暮らし続けられるよう、

介護予防サポーター養成講座を開催するほか、
あさピー☆きらり体操などの介護予防活動をする
「通いの場」の立ち上げを支援しています。

介護予防サポーター養成講座

(初級編) あさひ輝きアップサ
ポーター養成講座

介護予防を学び、地域でできることを一緒に考えませんか。
対象／市内在住で、介護予防や健康づくり、ボランティア活動に興味があり、原則全日程を受講できる人



通いの場であさピー☆きらり体操

期間／7月12日～8月2日の毎
週金曜日

時間／午前9時30分～11時30分

場所／市役所1階 市民ホール
定員／20人程度 ※先着順。

費用／無料

申込期限／7月8日(月)

あさピー☆きらり体操とは

準備運動から始まり、口の体操や筋トレ、椅子スクワットの4つの運動をする介護予防のための体操です。市ホームページから体操の動画を見ることができます。



「通いの場」で体を動かそう

市内には、体操などで介護予防をする、通いの場が38か所あります。

自宅から通える場所に集まり、あさピー☆きらり体操などをし

て、地域の皆さんと交流を図りましょう。

リハビリの専門職や地域包括支援センターの職員、介護予防サポーターが体力測定を行うなど、通いの場での活動を支援します。

体を動かすことで、筋力の維持や向上が期待できます。また、人と会話をすることで、認知症やうつ病の発症リスクが低くなるといわれています。

参加者からは「立ち上がるのが楽になった」「家だと1人なので、みんなで体操すると気分転換になる」などの感想が寄せられています。

市では、新たな通いの場の立ち上げも支援しています。通いの場の立ち上げには、5人以上の参加者が必要です。くわしくは、問い合わせてください。

申し込み・問い合わせ先

旭市基幹型地域包括支援センター(高齢者福祉課高齢者班内)

☎62・5433

つなげよう 未来に残せ 今の海 海岸清掃で海をきれいに



海を美しく、海岸の景観をより良くするために、海岸清掃を実施します。海をきれいにすることは、海の生き物を守ることにつながります。



ごみを拾ってきれいな海岸に

日時／7月7日(日) 午前8時～9時 ※小雨決行。当日の午前7時に防災行政無線でお知らせします。

場所／集合場所やごみの収集場所は、区や自治会に確認するか、きれいな旭をつくる会事務局に問い合わせてください。

収集方法／集めたごみは、カン、ビン、ペットボトル、金属、普通ごみ(可燃ごみ、プラスチック類など)、危険物(ガラス、陶器など)に分け、それぞれ別の袋に入れてください。
※家庭にあるごみは、絶対に出さないでください。

問い合わせ先

きれいな旭をつくる会事務局(☎62-5329・環境課環境美化班内)