

地域リハビリテーションに参加してみませんか

地域リハビリテーション活動支援事業

- 地域リハビリテーションとは、地域の皆さんが、自治会館などに集まって健康づくりの運動や体操を行う活動です。
- 活動支援事業ではおおむね65歳以上の地域の方（5人以上）が、集まって定期的に運動や体操を行っている団体に上田市が月1回講師を無料で派遣します。
- 地域リハビリテーションには、おおむね65歳以上の方で、身の回りのことが自分でできる方であれば、誰でも参加することができます。お住いの地区以外の方も参加できます。予約等は必要ありません。

最近、フレイルってよく聞くけど…。

- 「虚弱」や「老衰」を表す「Frailty（フレイルティ）」が語源です。
- 加齢によって心身が衰えた状態で、放置していると要介護状態になるリスクが高くなります。
- 適切に対応することで、予防や改善ができる状態です。

衰えの要因



予防・改善するには

- 身体活動、食生活、趣味やボランティアなど社会参加が3本柱とされています。生活の中にバランス良く取り入れていくことが大切です。



中央地区の地域リハビリテーションの様子をご紹介します。



- 椅子に座っての運動やストレッチ、脳トレまで内容は様々です。どの会場も皆さん楽しく賑やかです。是非、一度会場に足を運んでみてください。参加することで地域での見守りにもなります。

☆お住いの地区で運動する場を作りたいと思っている自治会、団体は是非ご相談ください。

令和6年度 地域リハビリテーション予定表

活動名	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
イキイキ体操 横町公会堂 第1日曜日	10:00 ~ 11:00	7日	5日	2日	7日	4日	1日	6日	3日	1日	5日	2日	2日
長生会 新田自治会館 第1土曜日	10:00 ~ 11:00	6日	11日	1日	6日	3日	7日	5日	9日	7日	11日	1日	1日
ゆったりさわやか健康教室 愛宕町公会堂 第4金曜日	14:00 ~ 15:00	26日	24日	28日	26日	23日	27日	25日	22日	27日	24日	28日	28日
鍛冶町健康クラブ 鍛冶町会館3階 第2木曜日	10:00 ~ 11:00	11日	9日	13日	11日	8日	12日	10日	14日	12日	9日	13日	13日
かるやか体操 海野町サロン 第1木曜日	10:30 ~ 11:30	4日	2日	6日	4日	1日	5日	3日	7日	5日	9日	6日	6日
本町体操クラブ 本町公会堂 第3金曜日	14:00 ~ 15:00	19日	17日	21日	19日	16日	20日	18日	15日	20日	17日	21日	21日
おたっしゃクラブ 北大手町会館 第3水曜日	10:00 ~ 11:00	17日	15日	19日	17日	21日	18日	16日	20日	18日	15日	19日	19日
上紺いきいきクラブ 上紺屋町公会堂 第2水曜日	10:30 ~ 11:30	10日	8日	12日	10日	14日	11日	9日	13日	11日	8日	12日	12日
ハッピー体操へびさわ 蛇沢自治会館 第3火曜日	10:00 ~ 11:00	16日	21日	17日	16日	20日	17日	15日	19日	17日	21日	18日	18日
泉っ子クラブ 泉平自治会館 第2水曜日	10:00 ~ 11:00	10日	8日	12日	10日	28日	11日	9日	13日	11日	8日	12日	12日
ふれあいサロンいきいき体操 永井果樹園南側倉庫 第3木曜日	13:30 ~ 14:30	18日	16日	20日	18日	22日	19日	17日	21日	19日	16日	20日	27日

参加する時の注意点

- 表中の色の違うところは通常の日程と違う日の開催になっていますのでご注意ください。
- ご自身の体調に合わせて無理のない範囲でご参加ください。
- 十分な水分と汗拭きタオルを用意してご参加ください。
- 駐車場がない会場もあります。
- お問い合わせは上田市高齢者介護課または中央地域包括支援センターまでお願いします。
(23-5140) (26-7788)