

あなたの力が必要です！

仲間と一緒に地域で活躍しませんか？

# 令和8年度 介護予防リーダー養成講座

御殿場市では地域の高齢者を地域で支えるまちづくりを目指し、介護予防活動を広めていく介護予防リーダーを平成26年度から養成しています。

現在“105名”のリーダーが、高齢者の通いの場「元気になろう会」を市内28箇所で運営し活躍中です。仲間と一緒に地域で活動しませんか？

【元気になろう会とは】

各区の公民館やコミュニティ共用施設等に集まって月1～2回、1時間半程度体を動かします。リーダーは参加者に体操指導や介護予防のレクリエーション等を行います。詳しくは裏面をご覧ください。



## 対象者

講座終了後に「元気になろう会」で活動できる市内在住・在勤の人



## 開催日時

第1回	7月 1日 (水)	第3回	7月15日 (水)
第2回	7月 8日 (水)	第4回	7月27日 (月)

※午後1時30分～午後4時30分

※講義の他に、御殿場市オリジナル介護予防体操『<sup>みななろうー</sup>元気に3776体操』をはじめとした体操の実技を行います。



会 場 市民交流センター ふじざくら 交流ホール



持ち物 **筆記用具、水分補給用の飲物**

※毎回体操実技を行いますので動きやすい服装でお越しください



申込締切 6月26日 (金)



その他

参加者には富士山Gコイン 100 ダラー×4回分を付与します



お申し込み・お問合せ先

御殿場市長寿福祉課 TEL 83-1463



元気のわ(和・輪)が地域にひろがっています！

# 元気になろう会



介護予防リーダーによる介護予防のための集いの場『元気になろう会』が各地域で開催されています。会では御殿場市オリジナル介護予防体操『元気に3776（みななろー）体操』をはじめ、介護予防のための体操やレクリエーションを行っています。

住み慣れた地域で元気に過ごしていくために、元気な今から介護予防を始めましょう！

## \* 元気になろう会 開催地区（令和8年4月現在） \*

地区	開催地区	日程	場所	地区	開催地区	日程	場所
御殿場地区	二の岡区 ※二の岡区民のみ参加可	第1水曜日午前 第3水曜日午前	二の岡地区 コミュニティ供用施設	富士岡地区	竈区	第2金曜日午前 第4金曜日午前	竈区公民館
	二の岡区2 ※二の岡区民のみ参加可	第2火曜日午後 第4火曜日午後	二の岡地区 コミュニティ供用施設		萩蕪区	第3月曜日午前	萩蕪地区 コミュニティ供用施設
	新橋区	第4木曜日午後	介護老人保健施設 カノ		二子区	第3水曜日午前	二子公民館
	萩原区	第3月曜日午後	萩原公民館		中山上区	第4金曜日午前	中山上公民館
	北久原区	第2水曜日午後	北久原区公民館		中山下区	第3金曜日午前	中山中央公民館
	栢ノ木区	第2火曜日午後	栢ノ木区公民館		風穴区	第1火曜日午前	風穴区公民館
	永原区	午後 ※日程は前月にお知らせ	永原区公民館		中清水区	第2水曜日午前	中清水地区 コミュニティ供用施設
原里地区	川島田区	第3木曜日午前	川島田地区 コミュニティ供用施設		駒門区	第2火曜日午後	駒門地区 児童厚生体育施設
	森の腰区	第2火曜日午後	森の腰中央公民館		大坂区	第3月曜日午前	大坂地区 コミュニティ供用施設
	板妻区	第1月曜日午後	板妻区公民館		町屋区	第2月曜日午前 第4月曜日午前	町屋中央公民館
	北畑区	第3火曜日午後	北畑区公民館		高内区	第1木曜日午前	高内地区 コミュニティ供用施設
玉穂地区	玉穂地区	第3月曜日午前等	玉穂支所 区民ホール		尾尻区	第1木曜日午後 第3木曜日午後	尾尻地区 コミュニティ供用施設
高根地区	塚原区	第2月曜日午前	塚原地区 コミュニティ供用施設		神山区	第2水曜日午前 第4水曜日午前	神山区公民館
	美乃和区	第3火曜日午前	美乃和区公民館		富士見原区	第2木曜日午前 第4金曜日午前	富士見原集会所

原則、開催地区にお住まいでなくても参加することができます！

お申込み・お問い合わせ 長寿福祉課 電話83-1463