

泉西俳句の会



季節を感じながら、俳句を作っています。気づかなかったことに気づけるようになり、生活や心が少し豊かになります。

松浦黎子さん

活動日時：毎月第1・3金曜日
午後1時30分～3時30分
活動場所：泉西公民館

フレイルポイント！

日常の変化に注意を向けることで、脳の活性化になり、また、良いことを見付けることで気分が明るくなります。



エンジョイダンス



活動日時：毎週日曜日
午前9時30分～11時30分
活動場所：妻木公民館

フレイルポイント！

音楽に合わせて踊り、心も体も楽しく健康づくりができます。発表会では、ドレスアップができ、気持ちも明るくなります。

社交ダンスは、手と足、相手の動きに合わせるので、脳も体も使います。背筋を伸ばしながら踊るので、楽しみながら姿勢が良くなります。



小栗忠人さん

フレイル予防活動をしている団体のご紹介

あなたに合った団体が見つかるかも！情報は、市ホームページに掲載しています。



市ホームページ(1006808)

皆さんのフレイル予防活動を支援します 補助金のご案内

補助の条件（次の全てに該当する団体）

- ・高齢者(市内在住で65歳以上)が5人以上登録された団体であること。
- ・月2回以上活動すること。
- ・活動の1回当たりの実施時間がおおむね90分以上であること。
- ・活動の1回当たりの高齢者の平均参加人数が、団体登録人数の5割以上であること。
- ・希望する高齢者が誰でも参加できること。

補助する額

- 次の額のどちらか少ない額
- ・活動1回につき2,500円
- ・会場使用料と講師謝礼の合計額
- ※年間12万円が上限

☎ 高齢介護課（内線231）

全世代健康寿命延伸事業



ときげんきプロジェクト

こんなにいっぱい！
フレイル予防活動のわ！

“いつまでもハツラツと”を目指し、フレイル予防活動をしている団体があるのを知っていますか？市内には、近所の人や同じ趣味を持つ人が集まって活動している団体がたくさんあります。1月の研修交流会では、効果的なフレイル予防やどうしたら活動の“わ”が広がるのかを話し合いました。フレイル予防と言っても活動内容はさまざま。大切なのは、仲間との交流を楽しみながら活動すること。あなたの近くの“わ”に参加してみませんか？

☎ 高齢介護課（内線231）

活動の“わ”を広げ、
みんなが楽しく元気に過ごすには？

会場に行くために、車の送迎を助け合えたり、体験会をやってみたらどうだろう
歩いて行けるところでできると良いですね
新しく始める人にベテランさんが合わせることが大切です
発表の場があると、気合が入りますね！
年齢はどうにもならない。でも、今を少しでも維持しようと考えることが大切です！
チラシやポスターを作ってお知らせしようか
私たちの活動を皆さんにお知らせしたいですね！

こんな活動をしています



3Bベルターズ

ボール、ベル、ベルター（写真の道具）を使った“3B体操”を行っています。いろいろなテンポの曲に合わせて体操します。洋楽や懐メロ、今はやりの曲も使いますよ。とっても楽しいです！

近崎奈保子さん



活動日時：毎週金曜日
午後1時30分～3時30分
活動場所：泉西公民館

フレイルポイント！

道具を使うことで、意識が道具と動きに集中でき、脳と体の活性化につながります。