

通いの場を運営する 介護予防リーダーとは

越谷市の通いの場は**介護予防リーダー**と呼ばれる市民の皆さんが中心となって運営されています。リーダーは養成講座を修了した市民の方々に、地域の健康づくりを支える大切な存在です。現在も新しいリーダーを募集しています。



越谷市 -通いの場 MAP-



体操のマニュアルや**DVD教材**も用意しているので、安心して通いの場の運営ができます！興味のある方は地域包括ケア課にお問い合わせください！



介護予防リーダーも
大募集中！！

越谷市 通いの場



< お問い合わせ >

越谷市役所 地域包括ケア課 ☎ 048-963-9163



←市ホームページは
こちら
通いの場の詳細が
わかる動画も公開
しています。

行ってみよう！ 通いの場！

～ 地域で行うフレイル予防の取り組みについて ～

- ・最近足腰が弱ってきた気がする・・・
 - ・体操をしてフレイルを予防したい・・・
 - ・近くに気軽に通える場所があれば・・・
- そんな方はぜひ通いの場に参加してみましよう！！！！



通いの場の効果

体操で運動機能向上
フレイル予防

外出機会が増えて
閉じこもり予防

参加者同士の会話から
認知症予防にも

制作

越谷市 地域包括ケア課

越谷市 リハビリテーション連絡協議会

介護予防リーダーが運営！

通いの場の内容

<タイムスケジュール一例>

- ▶ 健康チェック
- ▶ 4つの体操の実践

越谷市 4種類のパッケージ 



1. ウォーミングアップ：筋肉を温め運動効果を高める・けがの予防

2. 越谷楽のび体操：筋カトレーニング

3. 楽唱体操：呼吸と運動を組み合わせた有酸素運動・脳トレ

4. クールダウン：筋肉の緊張をほぐす・疲労回復を進める

ウォーミングアップで
身体を温めて、...



楽のび体操で、
しっかり筋トレ！！

- ▶ 4つの体操以外のメニュー

脳トレ
お茶飲み、談笑など

みんなで脳トレ！！



- ▶ 終了

通いの場に関するQ&A

よくあるお問い合わせについて



活動場所はどこですか？

自治会館、集会所、地区センターなど
通いの場一覧は市のホームページに掲載しています！



いつ活動していますか？

毎週1回程度、時間は60～90分となっています！



参加者の条件はありますか？

自治会員のみのところもあれば、
自治会の該当地区に住む方ならどなたでも、
居住地区関係なく誰でもOK、など様々です



参加費はかかりますか？

無料のところもあれば、月数百円程度徴収するなど、
団体によって異なります！



通いの場に参加したい場合は
どうしたらよいですか？

地域包括ケア課(☎048-963-9163)にお問い合わせ
ください。各団体にお取次ぎします。

