

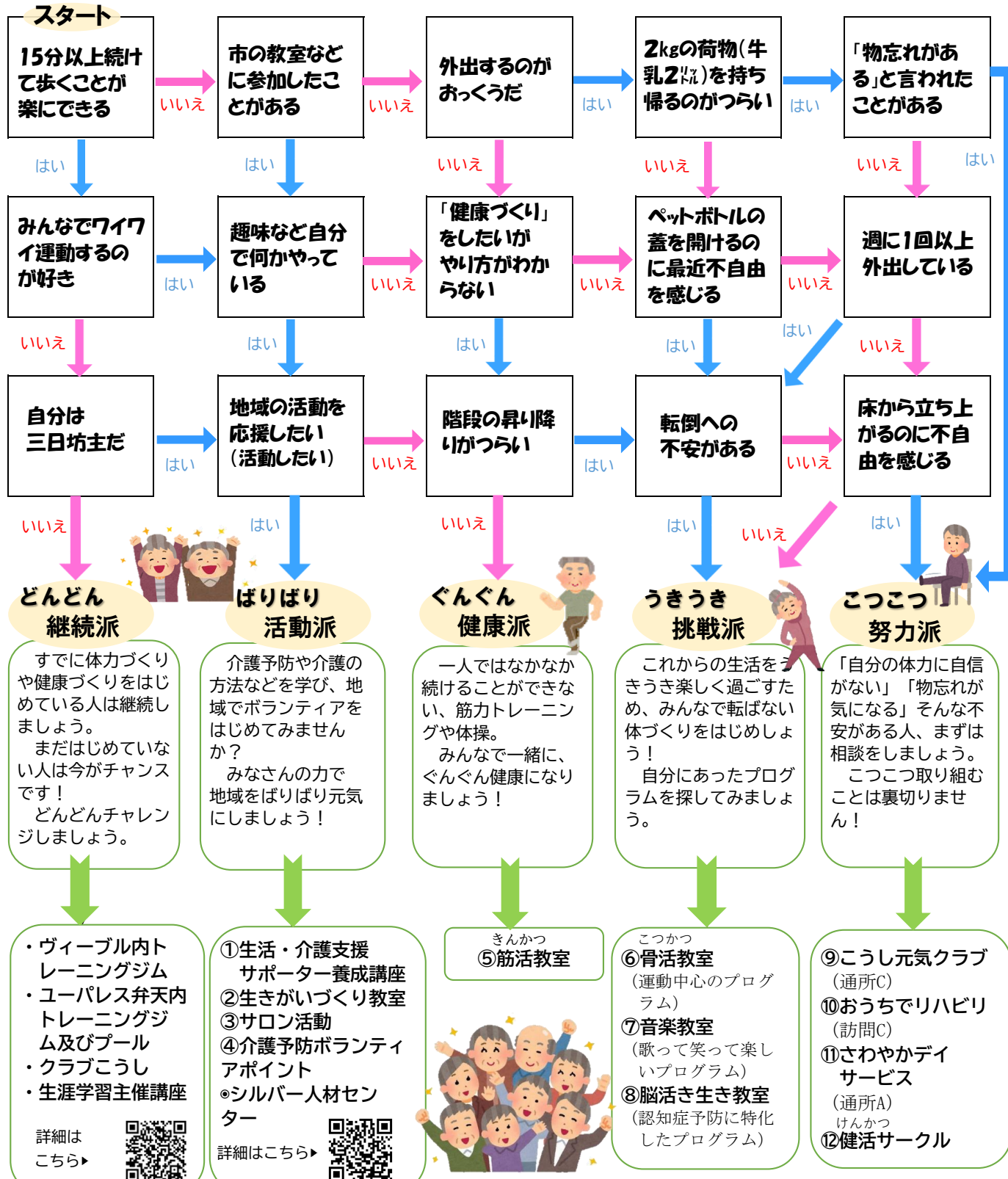


合志市元気応援サポートガイド



「これからも〇〇したい!」「また〇〇したい!」を応援したい!

自分にあった介護予防の方法を探してみましょう。



地域の通いの場

各地域で、いろんな活動をしています。自分にあった通いの場が探せるかも!

※通いの場マップについてはこちらから ▶



【問い合わせ先】

合志市地域包括支援センター
(市役所高齢者支援課内)
☎ 096-248-1126
✉ shien@city.koshi.lg.jp

ばりばり活動派

生涯現役プログラム

①生活・介護支援サポーター養成講座 全7日間
全日程を受講すると市が認定する「元気応援サポーター」として報酬を得ながら活動することができます。
時期：6月～7月

詳細は
広報こうして
募集

②生きがいと健康づくり教室

- ・終活講座
- ・珈琲講座
- ・エンジョイファーム
- ・バルーンアート
- ・スマートフォン講座

趣味活動を
地域活動に活か
しませんか？

③高齢者サロン

各地域で開催しています。
自分たちの地域でもサロン活動をしたい人、募集しています。

④介護予防ボランティアポイント

30分以上のボランティア活動1回につき
うるこポイントを50ポイント付与します。



※詳細については市ホームページ ▶

ぐんぐん健康派

筋力向上プログラム

詳細は
広報こうして
募集

⑤筋活教室 全13回 ★★★

トレーニングジムで機器を使った運動やスタジオプログラムによる体操を行い、筋力向上をめざします。

時期：5月～8月頃

10月～R9.2月頃

時間：午後（60分～90分間）

会場：コレカラダ（ルーロ合志3階）

料金：500円/回 定員：20人

短期集中プログラム

「退院後自宅での生活に不安がある」「転倒しやすくなった」などの身体機能の低下に対し、短期集中型による運動（リハビリ）を専門職と一緒に取り組みます。「また〇〇したい！」を応援します。

⑨こうし元気クラブ（通所C）★★

時間：①午前 ②10時～13時頃

会場：①合生文化会館 ②みどり館（送迎あり）

料金：①1回 500円 ②1回 500円（食費は別途料金）

期間：4～6カ月（週1回：24回まで）

⑩おうちでリハビリ（訪問C）★

専門職が自宅を訪問し、身体状況、生活環境を確認しながら、個別運動プログラムを提供し、生活のアドバイスを行います。

料金：1回 500円（1回 40分程度）

回数：最大8回（週1～2回）

運動強度：★...弱め ★★...中程度 ★★★...強め

うきうき挑戦派

介護予防プログラム

詳細は
広報こうして
募集

⑥骨活教室 全14回 ★★★

リハビリの専門職による転倒しない身体づくりのための教室です。足腰を鍛えることで、歩行の安定性や筋力アップを目指します。

時期：5月～9月頃

10月～R9.2月頃

時間：午後（90分～120分）

料金：無料

会場：市民センター等

定員：20人

⑦音楽教室 全10回 ★

音楽を通じた介護予防教室です。心肺機能やお口の機能の強化、認知症予防などにも効果があります。運動が苦手な人でも楽しく参加できる教室です。

時期：10月～12月頃

時間：午前（90分間）

料金：無料

会場：市民センター等

定員：30人

⑧脳活生き教室 全15回 ★

読み書き・計算、タブレットを活用した脳トレや体操を行う認知症予防に特化した教室です。

時期：5月～7月頃

10月～R9.1月頃

時間：午前（120分間）

料金：200円

会場：市社会福祉協議会

定員：10人



要相談

こつこつ
努力派

元気応援プログラム

趣味や地域活動がなく、閉じこもりがちの方、週1回の運動や脳トレを楽しくみんなと一緒に取り組むことで、今の元気を維持しましょう。

⑪さわやかデイサービス（通所A）★

時間：10時～14時頃 ※送迎時間により変わります

会場：栄市民センター

スリースマイル秋桜

料金：1回 300円（食費は別途料金）

利用回数：週1回

お住いの地域により
会場が決ま
ります。

⑫健活サークル ★

時間：14時～15時30分

会場：ヒューマン・ケアこうしの杜

みどり館 ※送迎あり

料金：1回 200円

利用回数：週1回