

県内各地で進む「青森県型地域共生社会」の実現に向けた取組事例

【むつ市大畑地区】地域で広がる「介護予防」にむけた取り組み

さわ 取組①【茶話やかサロンにおける「いきいき100歳体操」】

むつ市大畑南町地区では、週1回「茶話やかサロン」を開催しており、プログラムの1つとして介護予防につながる「いきいき100歳体操」を実施。

体操の他にも誕生会やビンゴ大会を行うなどを行い、地域住民のつどい・生きがいの場となっている。

取組②【介護予防運動「なる前体操」】

むつ市生活介護サポーター連絡協議会（りんどうの会）では、日常生活の維持に必要な体力づくりや楽しくできる脳トレで老化防止と心身のリフレッシュに効果的なプログラムである「なる前体操」を実施。

初めての方、ご年配の方でも無理なく始めることができ、参加料は無料である。

