

元気な今から始めよう！

体を動かすきっかけを、
毎日の暮らしに。

これから冬季を迎えると、寒さや雪のため家で過ごす時間が増え、体を動かす機会が少なくなりがちです。年齢を重ねても元気に暮らし続けるために、自分に合った方法で体を動かすきっかけを毎日の暮らしに取り入れてみませんか。

【問】長寿社会課 ☎613-8144

POINT
01毎日の生活に体を動かす工夫を
～意識したい4つの習慣～

①小まめに立ち上がる

テレビを見るときなど、長時間座ったままにならないよう、時々立ち上がったたり、体を動かしたりしましょう。

②家の中でも体を動かす

掃除機をかける、洗濯物を干すなど、家事も体を動かす機会です。合間に背伸びをしたり、室内を歩いたりするのもおすすめです。



③散歩や買い物に出掛ける

天気の良い日は散歩や買い物などで外出しましょう。積雪や路面凍結で転倒の危険があるときは、室内を歩く、座って足を動かすなど、安全な場所で体を動かしましょう。



④趣味や地域活動で人と交流する

興味のある教室や地域の活動に参加し、人と交流する機会を持ちましょう。

POINT
02高齢者のための活動紹介サイト
「いくよう」を活用しましょう

行「いく」ところと「よう」じ
を見つけよう！



「いくよう」は市内の65歳以上を対象にしたイベントやサークル活動、仕事やボランティアなどの情報を集めたウェブサイトです。

「いくよう」の仕組み

高齢者や家族、ケアマネなど

趣味を見つけない、経験を生かしたい、友達と参加できる活動を探している

参加
意向

地域の事業者やコミュニティ

活動の仲間を増やしたい、簡単な仕事や手伝いをお願いしたい

情報
掲載

利用は無料！
詳しくはこちら

POINT
03運動が苦手でも楽しめます！
高齢者eスポーツ体験会eスポーツで
楽しく介護予防

- ・太鼓のリズムゲームの対戦
- ・ドライビングゲームの対戦
- ・タブレットを使ったゲーム

テレビゲームやタブレットを使うeスポーツは、画面を見て考え、手を動かして脳トレ感覚で楽しめます。会場へ出掛け、参加者と一緒にゲームに挑戦することから、体を動かすきっかけをつくりませんか。

日時 10月23日(金)14時～16時

場所 愛宕山老人福祉センター（愛宕町）

対象 65歳以上 定員 20人

申し込み 電話・ファクス・メール・「いくよう」：
10月1日(休)9時～20日(火)16時

問い合わせ 長寿社会課 ☎613-8144

申し込み方法など
詳しくは▼

POINT
04介護予防教室で
体操やレクリエーションを

参加者の声



教室では自然に会話が生まれ、今では参加者同士で交流するのが楽しんでいます



年齢や経験に関係なく参加できる雰囲気があり、初めての人も安心して参加できると思います



自然と外出の機会が増え、体を動かすきっかけになります。何より、仲間と楽しい時間を過ごせることが魅力です



開催日など詳しくは、広報
もりおか9月号や市ホームペ
ージに掲載しています

