



65歳からの元気づくり

～「まだ大丈夫」な今だからこそ始めよう～

65歳以上なら誰でも参加できる、市の介護予防事業を紹介します。

問い合わせ 介護高齢福祉課（市庁舎1階、☎65・4145）

市ホームページID.1006490



「まだ大丈夫」を「ずっと元気」に！

「まだまだ元気だから大丈夫」そう思える今こそ、これからも健康を維持していくための大切な時期です。自分の体や気持ちの変化に少しだけ目を向け、今の元気を「これからの味方」にしていきませんか。

まずは、右のチェックリストを確認してみましょう。

一つでも当てはまる項目があれば、この機会に、自分の健康と向き合い、元気づくりへの第一歩を踏み出しましょう。



今の自分を知る！ 元気チェックリスト

☒ **体重減少**
6カ月で2kg以上減少した

☒ **筋力低下**
ペットボトルのふたが開けにくくなった

☒ **疲労感**
以前よりも疲れを感じる

☒ **歩行速度**
青信号で横断歩道を渡りきるのが難しくなった

☒ **身体活動**
週に一度も軽い運動や体操をしていない

※このチェックリストは目安です。不安な症状があるときは、かかりつけ医などへ相談してください。

げんき活動コース

運動や脳トレのほか、食事やお口の健康に関する講話などを行っている、元気づくりのきっかけとなる教室です。詳細は市ホームページを確認するか、介護高齢福祉課へ問い合わせください。

- **対象**：65歳以上の市民
- **参加時間**：1回当たり90分間
- **参加費**：無料
- **参加回数**：いずれかの会場で一人12回まで
- **申込方法**：希望する会場の実施事業者へ電話で申し込み



令和8年度 実施会場・事業者一覧

実施会場	実施事業者（申込先）
コムニの里おびひろ（東9南13） 東コミセン（東7南9）	コムニの里おびひろ 小規模多機能型居宅介護事業所 ☎20・1600
北親福祉センター（西7北6） 栄福祉センター（西17北1）	認定NPO法人ふまねっと帯広支部 ☎080・6090・5939
柏林台福祉センター（柏林台南町6） 緑ヶ丘福祉センター（西14南17）	通所介護事業所ふるさと ☎41・8341
グリーンプラザ（公園東町3） 鉄南コミセン（西2南24） 西帯広コミセン（西23南2） 森の里コミセン（西22南4） 自由が丘福祉センター（自由が丘3） 広陽福祉センター（西19南3）	ツクイ帯広WOW ☎20・1562
南コミセン（西10南34） 帯広の森コミセン（空港南町南11）	ジョイリハ西5条 ☎49・3060
清川農業センター（清川町西1） 大正農業者トレセン（大正本町西1） 川西農業者研修センター（川西町西2） 広野農業担い手センター（広野町西2）	デイサービスセンター太陽園 ☎64・5565



お試して1回から気軽に参加できる「チャレンジデー」もあります！



8月の開催案内は、8ページに掲載

参加者の声



佐々木さん（76歳）

頭の手術で体力低下を感じていた頃、一人暮らしで話す機会が減り、医師からは「家にこもらず、外出すること」を勧められていました。そんなとき、知人から「げんき活動コース」を紹介してもらいました。

何事もやってみることが大切と考え、迷わず参加しました。みんなで声を掛け合い、一人では続かなかった運動も楽しく継続できています。今では次回の教室が待ち遠しく、生活にもハリが出てきました。

私にとって「げんき活動コース」は、健康でいきいきと暮らすために欠かせない場所となっています！

『通いの場』～仲間と楽しむ！地域という「新しい居場所」～

市内には、市民の皆さんが主体的に運営し、元気づくりに取り組む「通いの場」があります。

地域の一員として役割を持ち、誰かとつながることは、外出や活動のきっかけになります。また、仲間と笑い合う時間は、暮らしの楽しみや張り合いにもつながり、新たな「居場所」となるかもしれません。

皆さんも、「通いの場」に参加してみませんか。「通いの場」の詳細は、介護高齢福祉課へ問い合わせください。

活動内容の例

- 体操 ● 軽運動 ● ダンス
- 歌 ● ふまねっと
- オビロビ など

市内約30カ所で参加者募集中！

詳細はこちら▶



体操をする柏サークルの皆さん