

## 介護予防事業

ニャオざね元気体操を始めてみませんか？

「ニャオざね元気体操」は、おもりを使った簡単な体操です。200gずつ調節できるおもりを手首や足首に巻き付け、ゆっくりと手足を動かして、少しずつ手足の筋力アップを目指します。

この体操は、皆さんご自身が、地域の集会所などで地域の仲間と一緒に自主的に活動していただくものです。すでに裏面の表の地域では、会が結成されて活動が始まっています。

これらの会に参加することもできますし、地元で新たにグループを作ることも可能です。その場合は、グループの代表の方が、市で開催する介護予防サポーター養成講座を受けて体操のやり方を学び、それをグループの仲間に伝えながら体操を行います。

活動の初期と、半年ごとの機会には、理学療法士と地域包括支援センターがお伺いして、活動をサポートしますので安心です。

適度な運動は、認知症の予防にも効果的です。

仲間と一緒に楽しく運動して、元気な毎日を過ごしましょう！

現在、活動しているグループについては裏面をご覧ください！



市内で活動しているニャオざね元気体操のグループ

No.	会の名称	会 場	開催曜日	開始時間	新規受け入れ	担当の地域包括支援センター
1	にこにこ元気サロン	善ヶ島 集会所	月曜日	10時	可	いこいの里 048-589-5110
2	妻沼東2丁目	妻沼東2丁目 コミュニティセンター	月曜日	9時30分	可	
3	元気会	下増田 集会所	火曜日	13時30分	可	永寿苑 048-533-2022
4	拾六間ニャオざね 元気体操会	拾六間 自治会館	火曜日	13時30分	可	はなぶさ苑 048-533-8833
5	新堀ニャオざね 元気体操	新堀公民館	金曜日	13時30分	可	
6	三ヶ尻中部ことぶき会	三ヶ尻中部 集落センター	水曜日	13時30分	可	
7	三ヶ尻西部	三ヶ尻西部 自治会館	金曜日	10時	可	
8	久保島	久保島 自治会館	木曜日	9時30分	可	
9	雀の宮	雀宮 自治会館	火曜日	13時30分	可	玉の緒 048-525-5621
10	ニャオざね元気体操 桜木	桜木公民館	水曜日	10時30分	可	はなぶさ荒川 048-522-1577
11	AKG1ニャオざね 元気体操会	赤城町 自治会館	月曜日	9時30分	赤城町1丁目 の方	
12	赤城3丁目 元気体操会		木曜日	9時30分	赤城町の方	
13	赤城町2丁目 体操と談笑の集い		火曜日	13時30分	可	
14	ニャオざねサークル	石原団地 集会所	水曜日	13時	可	ぬくもり 048-529-2511
15	上石ニャオざね 元気体操	上石公民館	月曜日	10時	定員に達して いるため不可	
16	本石	婦人児童館	金曜日	10時	可	
17	ふれあいサロン	熊谷川外の 集会所	水曜日	10時	吉岡地域の方	立正たちばな 048-537-1155

これらのグループに参加をご希望の場合は、担当の地域包括支援センターまでお問い合わせください。  
各グループの連絡先をお伝えします。

また、介護予防サポーター養成講座をご希望される場合も、同様にお問い合わせください。