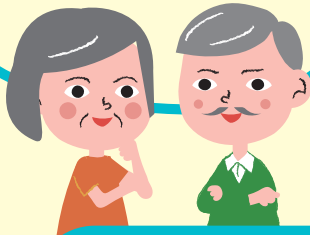


元気

65歳の方向けパンフレット  
(介護予防編)

R3年9月作成

人生  
100歳



# 最期まで元気で 生き活き 生活するために どう過ごしますか？

お得に楽しく始める健康づくり



1  
おのれへの道  
おのれへ

自助  
(個人)



“ガイヤ  
健康体操協力団体”  
にいきましょう

定期的にうわじまガイヤ健康体操を  
実施する住民主体の団体。  
集会所など  
(市内102ヶ所で実施中 R3年9月現在)

2  
おのれへの道  
おのれへ

公助  
(行政)



“生き活き教室”  
(介護予防教室)  
にいきましょう

筋力作りや認知症予防を専門家と一  
緒に行う教室(1~2時間/週1回)  
(市内35ヶ所で実施中 R3年9月現在)  
※申込必要

3  
おのれへの道  
おのれへ

互助  
(近隣)



“元気づくり  
サポート活動”  
に参加しよう

元気づくりサポーターに登録し、連絡  
会等への参加が必要です。  
こちらで指定した施設や協力団体、生  
き活き教室での協力やお世話、支えあ  
いボランティアの活動など  
※申込必要

ガイヤマイレージ手帳  
を活用して



マイレージポイントを貯めて**商品券**や  
**元気なカラダ、仲間**をゲット!!

≫ お問い合わせ先

宇和島市地域包括支援センター  
☎24-1111(代) 介護予防担当



宇和島  
uwajima