



けんこう
筋力アップでいきいき健幸生活

介護予防事業（運動教室） に参加しましょう！

介護予防事業は、介護が必要な状態になることを防ぎ、元気でいきいきとした暮らしをサポートする事業です。落ちてきた筋力は、少し刺激をすればかなり回復をします。より長く自立した生活を続けるために、介護予防事業に参加して早めのケアに努めましょう。

また、毎年5月ごろに介護保険の認定をもっていない65歳以上の人に送付していた基本チェックリストは、今年から送付しませんので、介護予防事業を利用したい人はお電話でお申し込みください。

問合せ 長寿介護課 (☎983-2609)

通所型介護予防事業 （運動教室）

対象 15分以上続けて歩けない、階段は手すりを使わないと昇れない65歳以上の人

※ただし、介護保険の認定を持っている人は対象外

とき・ところ 詳しくは、右表をご覧ください。

内容 デイサービス施設や公民館などで、運動機能や口腔機能の維持・向上、栄養改善について、個人の状態に合わせて必要な指導を受けます。開催場所で内容が異なります。送迎なし（一部を除く）。

申込み いずれか一つを長寿介護課（☎983-2609）へ。

※本人や施設の状況によって、参加をお断りする場合があります。

【参加者の声】

平成26年度は、約150人が教室に参加して、体力や運動機能の向上や参加者同士で仲間づくりを楽しみました。

◆腰痛や膝痛がよくなり、痛み止めの注射をしなくてすむようになりました。

◆階段の上り下りで、手すりを使わなくても済むようになりました。

◆バランスがよくなり、自転車に乗れるようになりました。

	場所	教室のPRポイント	費用	実施日・利用回数	定員	申込み期間
1	北上文化プラザ	苦しい筋トレなしで運動機能アップ！新しい体の使い方が学べます。	無料	7/14～9/29 毎週火曜日午前・計10回	15人	5/7 ～
2	社会福祉会館①	脳がいきいきするような教室です。脳の活性化を図る体操やプログラムを行い、脳の機能が低下しやすい部分を鍛えます。		7/9～9/17 毎週木曜日午後・計10回	20人	5/22
3	錦田公民館			平成28年1月～3月末 毎週金曜日午前・計10回	15人	10/7 ～ 11/10
4	中郷文化プラザ	筋力・体力・友達はシニアライフの必須アイテム！いきいき、はつらつとした生活を目指し、トレーニングデビューしてみませんか。		10/7～12/9 毎週水曜日午後・計10回	20人	7/21 ～
5	社会福祉会館②	無理なく続けられる運動で健康キープ！楽しく頑張りましょう。		10/9～12/18 毎週金曜日午後・計10回	20人	8/20
6	消防庁舎	表情、体型、ダブルで美しくなる方法を学びませんか。体操、口の機能アップの体操など盛りだくさんのお得な講座です。		平成28年1月～3月末 毎週火曜日午後・計10回	20人	10/7 ～ 11/10
7	デイサービスふれあい富士（送迎応相談）	マシンやスリングを使用したトレーニングで筋力やバランスアップ。マッサージなどの拘縮予防を行います。脳トレ、口腔体操などで元気に過ごせるようにしていきます。	1回 460円	通年実施 毎週水曜日午後1時～3時・週1回 6カ月間利用	同時受け入れ 12人まで	
8	三島東海病院（送迎応相談）	リハビリスタッフによる、個別の「身体機能アップ体操（骨盤力）」で眠っていた力を引出し、新しい自分に会いましょう。		①7月～10月 ②11月～平成28年2月・①、②とも 毎週金曜日午後1時～3時	なし	随時 申込 可能
9	がくとう整形外科クリニック	医師や理学療法士と共に、最新の研究結果に基づいた健幸教室。絆を大切に、いきいきと暮らすことを目指して、一緒に心と体を元気にしましょう。		9月～3月のうち6カ月間 毎週火または金曜日午後1時～3時 ※3人以上の申し込みで開催		
10	広小路クリニック ふれあいの家	転倒予防のための体操や、有酸素運動、筋力トレーニング、認知症予防の脳トレーニング、口腔体操などを実施します。		毎週月・火・水・金 ①9:45～12:15 ②13:15～15:45 いずれか週1回6カ月間		

～本気の映画を作る～

ついに、本格始動します



☎商工観光課 (☎983-2766)、みしまびとプロジェクト

事務局：大社の杜みしま内 (☎090-7680-2099)

みしまびとプロジェクトとは

市民の有志が立ち上げた「みしまびとプロジェクト」では、三島の未来をつくるひとづくりを目的に、熱い想いを持った市民、三島ファンが、さまざまな立場、色々な方法で参加可能な三島を舞台とした映画を制作します。「三島が好き」、「三島を活性化したい」そんな目に見えない思いをカタチにし、「三島の未来を担う人」が生まれるプロジェクトです。



▲林弘樹さん



▲栗山宗大さん



▲プロジェクト紹介ムービーのロケ風景

皆様のご協力をお願いします

エキストラ、制作スタッフの補助、物品提供、ロケのための場所提供、寄付など、みしまびとプロジェクトへの参画方法はさまざまです。皆さんもぜひ、活動の輪に加わってみませんか。

みしまびとの公式ホームページが (<http://mishimabito.com/>) オープンしました。最新情報や各種募集情報などのほか、プロジェクトを映画仕立てで紹介したムービーも見ることができます。ぜひ、ご覧ください。

●ものがたり法人FireWorks 監督・脚本家の紹介

本格的な映画を作るため、制作の根幹に関わる部分は、地域映画制作のプロ集団「ものがたり法人FireWorks」にご協力いただきます。

監督 林弘樹さん (1974年生まれ)：さいたま市出身。助監督として北野武監督などの元で働く。代表作は市民参加型映画「ふるさとがえり」など。

脚本 栗山宗大さん：「物語の力」を通じ、ひと・組織・地域社会の未来を拓く活動を展開。映画「ふるさとがえり」による地域づくりなどに取り組む。

●公開オーディション観覧のご案内

平成26年度に制作したプロジェクト紹介ムービーにつき、長編映画の制作がスタートします。夏のクラクインに向け、出演者を決定する公開オーディションを実施します。皆さんも観覧席で一緒に応援してみませんか。未来のスターが誕生する瞬間に立ち会えるかも知れません。

とき 5月17日(日)午後0時30分～午後6時30分

ところ 市民文化会館大ホール※入場無料

●今後のスケジュール (予定)

