

## 高齢になっても自らの能力を最大限に生かし 住み慣れた地域で生活するため、 これらの事業を行っています

運動不足を解消し筋力を維持して要介護状態となることを  
予防したい65歳以上の方へ

### 水中ウォーキング教室

水中で行い、生活習慣病予防に効果的な運動です。

**実施** 1クール(10回)×6

**時間** 13時30分～14時30分

**場所** JSS米子スイミングスクール

**費用** 1クール3,000円  
(10回分の自己負担)

水着、水泳帽等は各自でご用意ください。



### 水中運動教室

水中で運動や歩行の指導をします。水中ウォーキング教室よりやや軽い運動です。

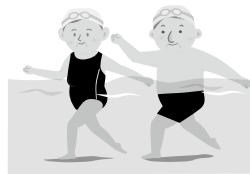
**実施** 1クール(16回)×5

**時間** 10時45分～12時

**場所** ラピスパ温泉プール

**費用** 1クール4,800円  
(16回分の自己負担)

水着、水泳帽等は各自でご用意ください。



### 3B体操教室

ストレッチ体操のほか、専用の用具を使って、音楽に合わせて体を動かします。

**実施** 月2回×3会場

**時間** 9時30分～11時

**場所** 行事カレンダーをご覧ください。

参加無料ですが会員登録と用具購入が必要です。



各集落や自主組織等、集まりやすい場を利用して  
健康を保つための活動を行う場合に

### 地域介護予防活動支援事業補助金

高齢者の心身の健康を保ち、地域の支え合い体制を強めることを目的として、定期的に“通いの場”を提供する活動に対して補助を行います。

**対象** 地域自主組織、自治会、特定非営利活動法人等

**実施** 月2回以上、1回2時間以上、1回5人以上

**金額** 1回あたりの人数に2,000～3,000円を乗じた額  
(ただし年間144,000円が上限)

活動内容は問いませんが営利や政治・宗教を目的としたものは除きます。毎回の活動について参加者数等の記録が必要です。



### リハビリテーション専門職派遣事業

リハビリテーション専門職(理学療法士、作業療法士等)が、転倒予防などに適切な運動指導や講演、助言を行います。

**対象** 住民主体の団体(自治会・サークルなど)

**回数** 1団体につき年3回以内

**時間** 1回あたり60分～90分程度

**費用** 無料(町が派遣費用を負担します)

希望日の1ヵ月前までにお申込みください。講師との日程調整が困難な場合お断りすることもあります。

