

健康のため!交流・つながりづくり! はじめるきっかけはたくさん!

介護予防ポイント事業 ~あなたが好きなことや得意なことを活かしませんか?~

園芸・植木の手入れ・おもちゃの消毒 など

介護保険施設や保育所での活動を行うと
換金できるポイントが貯まります♪

介護予防ポイント事業は、外出の機会を増やし、地域での役割を担っていただくことで生きがいづくりや介護予防につながることを目的としています。

具体的な活動場所や活動内容、登録手続きの方法など詳しくは
お問い合わせください!

介護予防ポイント事業に関するお問い合わせは、大阪市社会福祉協議会(TEL 6765-5610)まで

活動者の声

仲間が増えた!

趣味を活かした!

役に立っている
満足感がある!



百歳体操

百歳体操は、何歳になっても元気で楽しく生活するための体操です。
。すべて簡単・安全なので誰でもすぐに始めることができます。

いきいき百歳体操

生活に必要な筋肉を鍛えるための体操

- 週1回でOK!
- 自分の体力に合わせて体操できる!
- 身体にも心にも効果あり!



かみかみ百歳体操

おしゃべりとかむ力を鍛えるための体操

- いつでもどこでもできる!
- 食事やおしゃべりが楽しくなる!
- アンチエイジングの効果もあり!



百歳体操は、大阪市内で700以上のグループがあり、地域の身近な場所で好評開催中です。

かみかみ百歳体操を一緒に行っているグループもあります。

地域の会館等で、住民の方々が中心となって運営しているグループがほとんどです。1人だと続けられなくても、仲間がいると楽しく続けられますよね。

体操をきっかけに近所に知り合いが増えることで、地域のつながりが強くなり、見守りや助け合いの活動にもつながっています。

※詳しくは、お住まいの区の保健福祉センター(地域保健活動担当)(39ページ参照)までご相談ください。

な かま と に こ に こ わ ら っ て 元 気 塾 (介護予防教室)

- 専門家による体操や栄養、お口のお話など、日常生活や介護予防に役立つ情報が得られます!
- 音楽や手工芸などの活動を通じて、地域の仲間と語り、こころとからだの元気を高めます!
- 月に1回、地域の身近な場所で開催しています♪

開催場所

地域の会館、高齢者の施設など

問合せ先

福祉局地域包括ケア推進課
(電話 6208-9957)