

しんまちだよりネットワーク版

府中市立介護予防推進センター「いきいきプラザ」

府中市の分梅町に介護予防推進センター「いきいきプラザ」があります。高齢の市民の方が、住み慣れた地域でいつまでもいきいきと自分らしく暮らしていくことができるよう介護予防に取り組むことができる施設です。介護予防のための各種体操教室や、地域にはないマシントレーニングができる施設もあります。栄養改善や認知症予防など、多種多様な介護予防メニューのほか、住民主体の介護予防の活動を高齢者自身が広めていく介護予防サポーター「ひろめ隊」の育成も行っています。

コロナ禍での介護予防活動

コロナ以前は「外へ出て、人との積極的な交流」が介護予防に有効だとされてきました。これは変わらないのですが、コロナ禍で外出自粛、大人数での集いが制限されることになりました。スマホやパソコンの普及で自宅にしながら興味のある活動や集いに参加できる様々なツールが急激に普及しています。右に「いきいきプラザ」の情報を見ることが出来るSNSのQRコードを掲載しました。コロナ禍で足腰が弱ったなどの声をよく聞きます。自宅で介護予防を始めませんか？是非、一度覗いてみてください。

今までの介護予防にとらわれず

新町から「いきいきプラザ」は遠くてなかなか行けない、SNSは苦手、という方は、地域の介護予防教室などへ参加してください。市内の地域包括支援センターには介護予防コーディネーターが配置されています。世の中“多様性”を尊重する時代です。スマホは苦手、グループ活動もちょうど苦手という方も、自分に合った介護予防をはじめませんか？

地域包括支援センターしんまち Tel042-340-5060 FAX042-340-5622
e-mail: sinmachi-kg@t-kenseikai.jp ネットワーク担当 野中／介護予防担当 嶽石

携帯やパソコンからいきいきプラザの
情報を手に入れてみませんか？

いきいきプラザでは下記のアカウントを使って
動画などの介護予防情報を配信しています。
是非チェックしてみてください！



公式LINEアカウント



@605dapuu と検索または、QRコードを読み取って友達追加してください。定期的にメッセージが届き、動画等が見られます♪

【LINE】



公式YouTubeチャンネル



府中市いきいきプラザ と検索または、QRコードを読み取ると運動をはじめ様々な動画が見られます♪

【YouTube】



公式ホームページ

府中市立介護予防推進センター と検索または、QRコードを読み取るといきいきプラザ事業全体の情報が見られます！
お便りページでは介護予防に役立つ情報が見られます♪

【ホームページ】



是非ご利用ください！



検索の仕方等が分からない方は、職員へたずねるか、
ご家族や身近なお友達に聞いてみてくださいね！
いきいきプラザ(介護予防推進センター)

【お便り】

