

## ～東区にまつわる情報をお伝えします～

### 「くまもと元気くらぶ」

みなさんは『くまもと元気くらぶ』をご存知ですか？『くまもと元気くらぶ』とは介護予防を目的として「住民主体」で「身近な場所」に集まり、「仲間と一緒に」、「運動を取り入れた活動」を「継続的」に取り組む65歳以上の参加者で構成されるグループのことで、熊本市が活動を支援しています。週に1回の活動日に1時間程度の運動を続けることで筋力低下を予防するだけでなく、定期的に顔を合わせて声を掛け合うことで地域の仲間作りにもなっています。

現在、東区では15の団体が活動中です。年に6回まではリハビリテーションの専門職からそれぞれの団体の活動場所で体力測定や運動のアドバイスを受けることができます。運動後にも歌やカラオケ、脳トレなど様々な活動を独自で行っている団体もたくさんあります。ご興味のある方はぜひ福祉課までお問い合わせください。

(東区役所福祉課 ☎367-9127)



いきいき百歳体操の様子



理学療法士からの指導の様子



週1顔を合わせて仲良く声かけしあってます



独自の運動も取り入れています