

あっ晴れ！もも太郎体操で楽しく介護予防～市内で活動の輪が広がっています！～

☎市ふれあい介護予防センター（岡山ふれあいセンター内） ☎086-274-5211

市ふれあい介護予防センターでは、6年前から「あっ晴れ！もも太郎体操」の普及・啓発活動を続けています。この体操は、「ストレッチ体操」「筋力トレーニング」「お口の体操」の3つを組み合わせたもので、高齢者でも気軽に取り組みます。参加者には90歳以上の人もいて、現在、市内で約300団体、約4,000人が取り組んでいます。

体操で元気になることはもちろん、住民が主体となって住み慣れた地域で活動することにより、高齢になっても地域とのつながりを持ち続けられます。また、体操以外にもさまざまな活動が生まれており、



▲体操に取り組む参加者の様子

体操後の茶会や食事会などの交流の場や地域の情報共有の場となったり、参加者同士の見守り活動にもつながっています。

この体操を始める際には同センター職員が伺い、体操の指導や介護予防に

ついでの講話をします。その後は、グループが自主的に集まりDVDを見ながら体操に励んでもらいます。一人では続けられない体操でも、仲間と一緒に続けることができます。皆さんも、ぜひ、通いの場を自分たちの地域に作ってみませんか。



◆担当エリア

（中区・東区）市ふれあい介護予防センター
（北区）同センター北事務所 ☎086-251-6517
（南区）同センター南事務所 ☎086-230-0315

体操の実施条件

- ①市内在住の5人以上のグループ（年齢制限なし）
- ②原則、週に一回以上取り組める
- ③体操ができる場所と椅子がある
- ④DVDが視聴できる設備がある

岡山市からの情報をチェック！

SNSや広報番組で情報発信しています。
災害時の情報ツールとしてもご活用ください。

LINE

タイムリーに情報発信！



Facebook

Facebookから

Twitter

@okayama_city



YouTube

岡山市公式チャンネル



ミコロ・ハコロ Instagram

micoro_hacoro



ミコロ・ハコロ着ぐるみの貸し出しも行っていきます。詳しくはホームページにて。



広報番組

ホームページでも動画をご覧になれます。



テレビ

- **テレビせとうち（TSC）** みらいリンリンおかやま
「Net119緊急通報システム」
10月18日(金)20時54分～、(再)10月19日(土)11時～「どうようDEど～よ」内
10月20日(日)15時55分～、10月22日(火)25時～
- **岡山放送（OHK）** おかやまもてなし調査団！
「地域猫活動」
10月6日(日)11時45分、(再)10月7日(月)11時20分～、10月13日(日)8時55分～
- **山陽放送（RSK）** トメちゃん＆桃太郎の岡山Cityかわら版！
「岡山芸術交流2019」
10月19日(土)18時50分～、
(再)10月21日(月)新情報ワイド番組内、10月23日(水)4時10分～
- **oniビジョン**
いきいきおかやま／おかやま情報かわらばん
毎日7時30分～、12時45分～、月～金曜19時～、土・日曜22時45分～
LIFEおかやま／つながる協働ひろば／おかやまESDなび
毎日7時45分～、12時15分～

ラジオ

- **RSK山陽放送ラジオ 1494kHz**
岡山くらしと市政 毎週金曜11時22分ごろ～
- **レディオMOMO FM79.0MHz**
シティインフォメーションスクエア 毎週月～金曜9時～
外国人のための安全・安心ラジオ 毎月第1・3（再放送）木曜10時40分～