

市民ボランティア

市民ボランティアの育成

あなたの力が地域を元気に！

市が支援している市民ボランティア

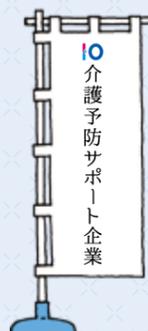
- オリジナル体操作成委員 (えだまめ体操)
- 介護支援ボランティア (ボランティアポイント)
- 介護予防サポーター
- シルバーリハビリ体操指導士
- のだまめ学校ボランティア



介護予防サポート企業

民間企業とのコラボレーション

介護予防に資する取組を行う企業と協力！



「介護予防サポート企業」の特徴

- シルバーリハビリ体操の会場提供
- 「のだまめ学校」で講座を実施
- 「えんがわ」の開設・運営
- ロゴを活用した企業PR など

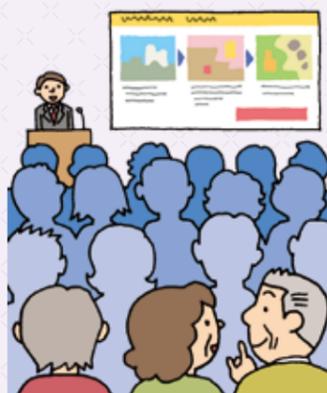
広報戦略

「介護予防10年の計」の普及活動

広がる「介護予防10年の計」の輪

これからの10年をさあ、一緒に

- ロゴを活用した事業PR
- イベントへの出展
- プロモーションビデオの活用
- パンフレットの作成
- 市報への健康コラムの掲載
- 講演会の開催 など

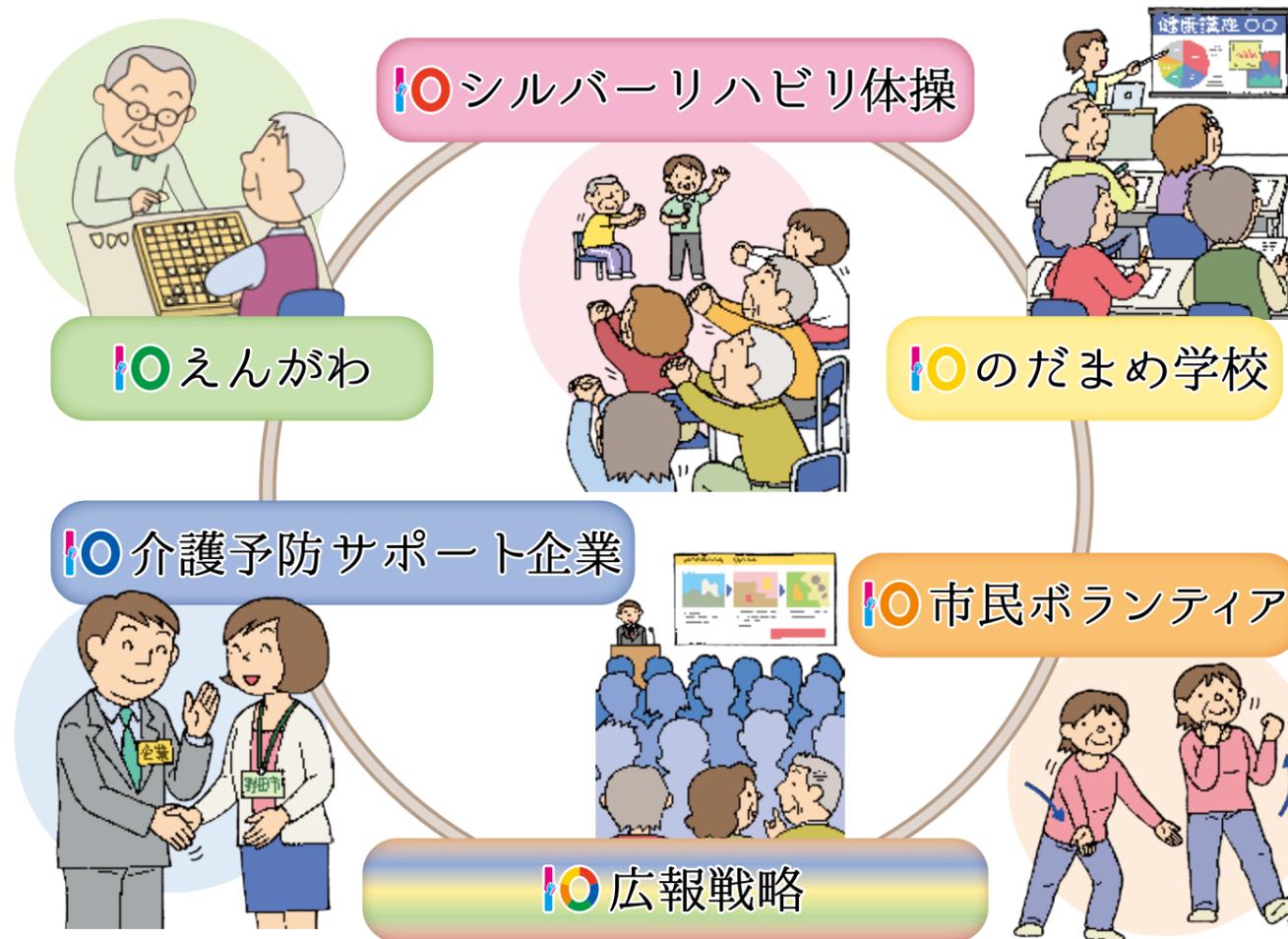


介護予防10年の計®

～10年後が、楽しみになる毎日を～

野田市は、高齢者のみなさんが住み慣れた地域でいつまでも元気で過ごせるよう、「介護予防10年の計」として、6つの事業を展開しています。各事業では、体操や講座、運動、栄養、高齢者のみなさんが行う活動の支援など健康の維持に役立つ内容となっています。

みなさんもぜひ、事業に参加して健康寿命を伸ばしましょう！



介護予防サポート企業

えんがわ

シルバーリハビリ体操

のだまめ学校

市民ボランティア

広報戦略

野田市の公式ホームページもご覧ください。

介護予防10年の計

検索



URL <http://www.city.noda.chiba.jp/kurashi/fukushi/hoken/1012178.html>

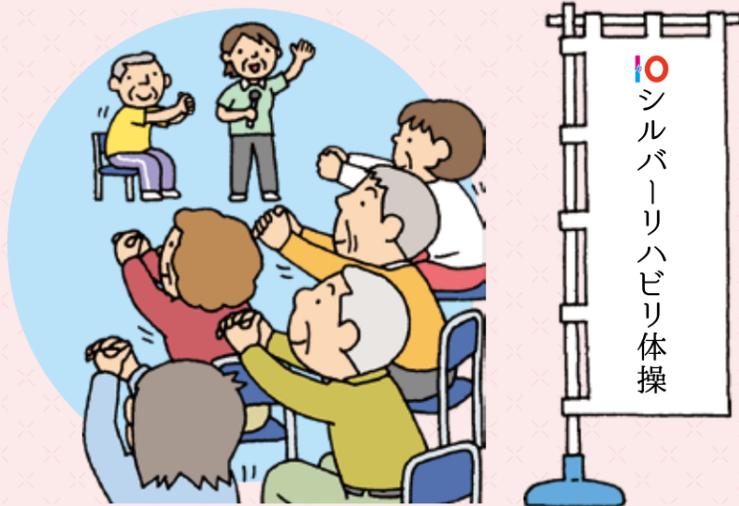
問合せ先

野田市 保健福祉部 介護保険課 介護予防係
野田市鶴奉7番地の1 電話：04-7125-1111 (代)

10 シルバーリハビリ体操

いつでも、どこでも、ひとりでも

自立した日常生活をいつまでも



健康維持のために

生きがいつくり

あなたも体操指導士に

特徴

- 指導士となった市民が一般の市民を指導
- 体操は「肩こり予防」や「転倒予防」など92種類！
- 道具を使わず、いつでも、どこでも、ひとりでもできます

やってみよう！

- まずは、地域で開催されている体験教室や体操教室に参加！
- 次は、講習を受けて体操指導士として地域に仲間を増やしましょう！

肩こり予防体操

背中筋肉のストレッチ

- 肘が上下に重なるように両肩をつかみ、肩甲骨の間を伸ばす。



- 体をゆっくり左右へひねる。



10 のだまめ学校

運動・栄養・社会参加

楽しく学んで仲間づくりを！



無料で参加可能！

好きな講座を選んで受講

毎月スケジュールを配布

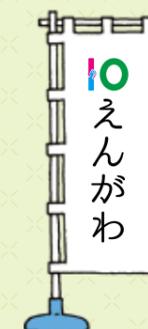
特徴

- 保健センター4階「のだまめ学校」で健康に関する講座をほぼ毎日実施！
- お住まいの地域へ、希望する講座を出前でお届け！
- 介護予防や認知症予防の講座から脳トレ・エクササイズまで！

10 えんがわ

地域住民の集いの場

みなさんの「えんがわ」を応援します！



仲間づくりに！

趣味の活動に！

開設・運営を補助

特徴

- 日常的にお住まいの地域の方々とふれあえる『通いの場』
- 体操・歓談・趣味活動など介護予防の活動拠点
- 開設する方には、市から3年間で最大20万円を補助します