

清滝・細尾地区ちょきんアップ体操10年記念式典

2015年(平成27年)に、地域で取り組む介護予防の一つの手法として、市が「日光ちょきんアップ体操」を作り地域に広めました。

対象地区として、市が初めにアプローチしたのが清滝・細尾地区です。その後も介護予防のために、同地区の高齢者の皆さんが、住んでいる地域での自主的な活動として長年運動に取り組んできました。

2015年12月から開始された活動は令和6年12月で10年目を迎えることから、この節目を記念して式典を行い、参加者のモチベーションの維持・向上を図り、今後の活動の励みとします。

1 日時

令和6年12月14日(土) 午後1:00～3:00

2 場所

日光市女性サポートセンター(日光市清滝桜ヶ丘町210-7)

3 内容

- 活動団体代表者あいさつ
- 講演①「日光市の介護予防の歩みとこれからの展望」(講師:市職員)
- 「ちょきんアップ体操」の実施
- 「ちょきんアップ体操参加者の体力測定データからの評価」(講師:市職員)
- 講演②「健康を保ち介護予防をしていくために大切なこと」
(講師:NPO法人 風の詩 理事長 永島徹 氏)

【本件に関する問合せ先】

日光市健康福祉部 高齢福祉課地域包括支援センター 担当:藤巻

電話:0288-21-2137 MAIL:kourei-fukushi@city.nikko.lg.jp