

ずっと健康 ずっとはつらつ ずっと自分らしく！

Let's 通いの場

令和4年9月 vol. 1

健康寿命を延ばすために

地域の皆さんで活動している「通いの場」を

紹介します。

p2~3

今回紹介する団体

- ピンコロクラブ (長岡地域)
- すまいる (//)
- さわやかクラブ (三島地域)
- 筋トレクラブ栃尾 (栃尾地域)

p4

- ・はつらつサークル（通いの場）に登録・参加しよう！
- ・私たち、介護予防サポーター“転ばん隊”です！

通いの場の活動で楽しいことや、やりがいなどをお聞きしました♪

長岡地域

ピンコロクラブ

～活動の紹介～

活動日時：第1・3・5水曜日 13時30分～15時
会場：中央公民館（さいわいプラザ内）
会員数：12人
会費：6ヶ月4,000円
活動内容：転ばん隊・運動指導員によるストレッチ、筋トレや体操

活動のシメは、ハッピー体操♪



座布団を使ったトレーニング！



会員大募集中です♪

～参加者の声～

- ・健康づくり、社会参加のために参加し続けています。
- ・みんなと交流しながら、体操することが楽しみ！

～運営者の声～

- ・市主催事業の参加者で立ち上げた会です。各々の体力に合った無理のない活動を継続し、仲の良い友達であり続けることが私の願いです。

長岡地域

すまいる

～活動の紹介～

活動日時：月1～2回 13時30分～15時
会場：山通コミュニティセンター
会員数：13人程度
会費：1回100円
活動内容：軽体操、脳トレプリント（図書館で本を借りる）、さいころゲーム（大人気のゲーム！） など



高畑、高町、柿町、鉢伏などから来てます♪
自由参加。男性も是非いらしてください♪

～参加者の声～

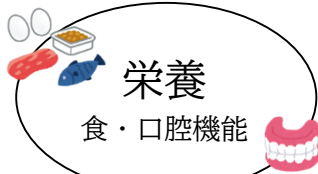
- ・毎回、みんなで大笑い！とても楽しい！
- ・ビデオを見たり脳トレしたり、自分たちで考えてゆるく活動するのが楽しい！

～運営者の声～

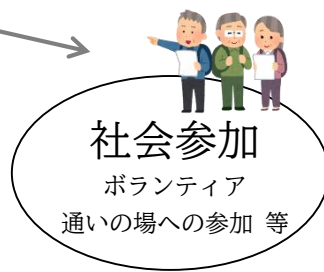
- ・民生委員同士のやり取りなど、皆で声を掛け合っています。他町内とのつながりが強い地域を作っていきます！



手を動かしたり、頭を使ったり、大笑いしたり



健康に長生きするための 大事な3本柱！
意識して、日常生活に取り入れましょう。



さわやかクラブ

～活動の紹介～

活動日時：月4回（火曜日） 13時30分～14時30分

会場：みしま会館

会員数：35人

会費：3か月3,000円（保険料別途）

活動内容：筋肉をほぐしてから、懐メロに合わせて楽しく体操♪



笑顔の絶えない楽しいチームです♪



～参加者の声～

- ・仲間と一緒に運動するから続けられる！
- ・体を動かすと頭に良い。
- ・顔見知りが増え、ここで話すことが楽しい！
- ・先輩達のシャキッとした姿を見ると、モチベーションがあがる。

～運営者の声～

- ・平成12年に発足し、(令和4年で)22年目です。無理せず、自分のペースで気軽に来れる雰囲気作りが、長続きの秘訣です。

筋トレクラブ 栃尾



～活動の紹介～

活動日時：毎週木曜日

会場：トチオーレ

会員数：28人

会費：月200円

活動内容：柔軟体操、認知症予防や転倒予防などのための運動



～参加者の声～

- ・一人でやるとできないけど、皆でやるとできる！
- ・平均80歳位。みんな楽しく体を動かしています。

～運営者の声～

- ・誰でも出来るものを、無理せず行っています。活動の最後にラジオ体操の資格を持った3名が前に立ち、皆でラジオ体操をするのが、この会ならではのメニュー♪



体を動かすことがみんな大好き！

募集

皆さんの「通いの場」の活動風景を
誌面で紹介します！

パンフレットに掲載をご希望の団体は、
お気軽に長岡市健康課までご連絡ください。

※長岡市の通いの場に登録している団体に限りです。
※順番に掲載させていただきますので、掲載の時期はご指定できません。

もっとたくさんの方々から
参加してほしい！
私たちの活動を是非紹介して♪



はつらつサークル（通いの場）に登録、参加しよう！

登録要件

- 介護予防を目的として活動をしている。
（趣味的な活動や1つの競技・種目を目的とするものは除く）
- 参加者がおおむね65歳以上、1回あたりの参加人数がおおむね5人以上である。
- 原則月1回以上、年間を通して活動をしている。（最低活動月数9か月/年）
- 住民主体で運営され、地域に開かれた活動である。
「通いの場ガイドブック」に掲載し、一般市民へ紹介できる。

支援内容

- 介護予防講師の派遣
月1～2回活動する団体…上限8回/年
月3回以上活動する団体…上限15回/年
- 会場借用料の補助（会場に借用料がかかる場合のみ）
1回の活動あたり、上限1,500円を補助
- 運営相談
運営についてや、広報についてなど、お気軽にご相談いただけます。

既存団体への参加もウェルカム♪
市内には約330団体（R4年7月末時点）の
通いの場があります。
詳しくは、健康課まで



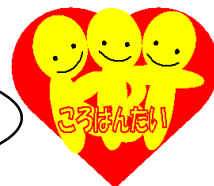
私たち、介護予防サポーター“転ばん隊”です！



“転ばん隊”

いくつになっても健康で過ごせる長岡市を目指し、
介護予防を地域に広め、活動を支援するための
サポーター。

現在56人の
転ばん隊がいます！



市主催の講座のアシスタントや
ご当地体操（ハッピー体操・ながおか元気体操）などを
市内各地で実践し、介護予防の大切さを伝えています。

新しい仲間も募集中！

多くの通いの場で活躍中！
私たちと一緒に健康長寿を目指しましょう♪
詳しくは、健康課まで