



高齢者向けの運動プログラムや講座を展開！交流スペースや健康相談も 「まいん『健幸』サポートセンター」オープン（2/7）

スポーツ健幸日本一を目指す龍ヶ崎市では、主に高齢者層を対象に介護予防や認知症対策のプログラムを提供し、高齢者の健康寿命の延伸や交流促進を図る拠点として、まいん「健幸」サポートセンターを令和2年2月7日（金）にオープンします。

当日は、午前10時から関係者・報道機関向け内覧会やオープニングセレモニーを開催。終了後にはセレモニー参加者を対象にインストラクターによる介護予防体操体験会を行います。



▲まいん「健幸」センター内の様子

本センターは、高齢者の「健幸」づくりを多方面からサポートするため、専門のインストラクターによる運動プログラムや健康の保持・増進を目的とした講座を実施していく予定です。さらに、センター内には高齢者が集まって交流が図れるスペースや健康器具による測定コーナーを設置するほか、保健師による健康相談を定期的に行うなど、様々なメニューを展開していきます。

<まいん「健幸」サポートセンター展開メニュー>

■専門のインストラクターによるプログラム提供
・介護予防や体力維持に有効な運動プログラム ・認知症予防に効果的な頭の体操プログラム ・DVDを活用した運動プログラム提供のためのサポーター養成講座
■健康教育の促進
・健康なからだ作りや食事に関する講座の実施 ・認知症予防に関する講座の実施
■ボランティア運動指導員による介護予防運動講座
・元気アップ体操、シルバーリハビリ体操の実施
■高齢者の交流促進・健康意識の向上
・交流スペースによる高齢者のコミュニティ促進 ・体組成計・血圧計等の測定器具による自身の健康状態の把握による健康意識の高揚 ・定期的な保健師による健康相談

時節柄、お忙しいかと存じますが、本センターオープンの周知、当日の取材方よろしくお願ひいたします。

■日時	令和2年2月7日（金） 午前10時～ 関係者・報道機関向け内覧会 午前10時15分～ オープニングセレモニー
■場所	まいん「健幸」サポートセンター（所在地：龍ヶ崎市4264番地1）
■セレモニー出席者 ※敬称略	龍ヶ崎市長 中山 一生/龍ヶ崎市副市長 川村 光男 龍ヶ崎市議会議長 鴻巣 義則/龍ヶ崎市商工会長 川北 嗣夫/地区市民代表者 株式会社ルネサンス スポーツクラブルネサンス龍ヶ崎ニュータウン 支配人 桃井 真人 など
■施設概要	別添、まいん「健幸」サポートセンターオープンチラシのとおり

担当課	龍ヶ崎市 健康づくり推進部 健幸長寿課 健幸づくり推進グループ 担当者：鴻巣・鈴木（こうのす・すずき） 連絡先：0297-63-2376（直通）
------------	--