



いんざい健康ちょきん運動 に参加しませんか??

健康づくり・地域づくりを目的とした**住民主体の活動**です。
 おもりとバンドを使って、**誰にでもできる筋力運動**を行います。
 おもりは、自分で調整でき、歌をうたいながら、体を動かします。
週1回、歩いて行ける集会所などに集まり、**地域の方**と行います。



**年齢・介護認定問わず、
どなたでも参加できます!**

歌うだけや、できる運動だけ行う、
みんなに会いに行く等の参加も **OK!**

健康づくりだけでなく、
“週1回地域の方と会う”地域づくり
も目的にしています!



参加方法

1. すでにあるグループへの参加

自主グループのため、入会・受入状況に
限りがある場合もありますので、詳しくは
下記担当課までお問い合わせください。

グループ一覧表

市内のグループ一覧を
見ることができます!



ホームページも掲載中!
ぜひご覧ください!



読み取って
ください!

2. 新たなグループを作る

市職員が
立ち上げ支援
します!

まずはお試し3か月間!

地域でグループを作り、会場に集まって行います。
 プログラムにそって市職員等が指導を行います、
 徐々に皆様で運営します。
 3か月後、今後もグループとして、継続して実施する
 かを判断していただきます。

《市からの貸与》

①おもりとバンド ②CD ③歌詞カード ④記録冊子

《グループで準備するもの》

会場の借用と①血圧計 ②CD デッキ ③いす

※立ち上げ支援の曜日設定は、月～金となります

問い合わせ先 印西市 高齢者福祉課 包括支援係

☎ 0476-33-4593 (直通)



人生100年 どう生きる？

～自分らしく暮らし続けるためにできること～



人生100年といわれる時代。

「自分らしい暮らし」について考えたことはありますか？

年齢を重ね、心身の変化があっても、印西市で「自分らしく暮らす」ことについて講演会を行います。

令和5年

9月30日

土曜日

入場無料
申込不要

13時30分～15時(13時開場)

印西市文化ホール・大ホール(大森2535)

対象:市内在住・在勤

定員:250名

講演内容

1. 講演

一般財団法人 医療経済研究・社会保険福祉協会
医療経済研究機構 中村一朗氏



2. 印西市の取組紹介

印西市で行っている介護予防・健康づくりについての紹介を行います。

3. 市民発表

実際に印西市で活躍されている方、自分らしい暮らしを実現されている方より、お話をさせていただきます。

問合せ先

印西市 高齢者福祉課 包括支援係 TEL:0476-33-4593

