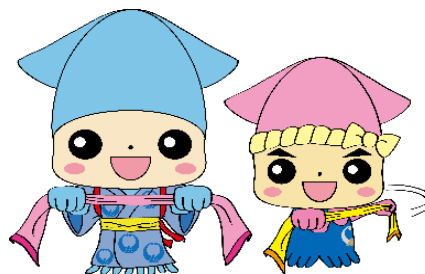


# ☆令和5年度☆

## 北加積地区介護予防フェスティバル ～キラピカ体操を体験してみよう～

健康づくりについて学ぶ、『介護予防フェスティバル！』を開催します。「キラピカ体操」を通して介護予防の大切さを学んでみませんか？

みなさんお気軽にご参加ください！！



### 「キラピカ体操」って何？

滑川市で考えた「いつまでも自分の足で歩くこと」を目指した約30分の体操です。

椅子に座って行うので誰でも気軽に取り組みます。

週1回、町内の公民館に集まって行う

「キラピカ体操シューイチ倶楽部」として、

すでに**29**町内が取り組んでいます。

地域包括支援センターがご協力しますので

皆さんの町内でも「キラピカ体操」を始めてみませんか？

### 介護予防フェスティバル

日時 令和5年6月22日(木)

9:30～11:00

場所 北加積地区公民館

持ち物 飲み物(水分補給用)

服装 動きやすい服装

内容 ①講義

②簡単な体力測定

③キラピカ体操

気になることは

地域包括支援センター（076-476-9400）まで

裏面にて、北加積地区で「キラピカ体操」に取り組む町内をご紹介します！！

杉本 杉本公民館 毎週月曜日 9:00~

R5年3月20日~開始!

旧フラワーサロンの人が主となって始めました。  
男性4人、女性11人の構成で全員70歳以上。  
まだまだはじめばかりで田や畑が忙しいと来れなくて、  
脳トレもなかなかうまくいかない。

続けられるよう  
頑張るちゃ~



七ロ 七ロ公民館 第1・第3土曜日  
第1・第3日曜日 13:30~

R4年3月4日~開始! 令和5年4月で1年2か月継続!

七ロシューイチ倶楽部は運動・集まり・語らいの場  
になっています。  
キラピカ体操をすることで体力がついてきた。体操をし  
ながら歌う歌も最初は1小節目までしか歌えなかったの  
が、歌いながら最後まで体操できるようになった。

毎回行くのが楽しみ  
やちゃ~



中新 中新公民館 毎週水曜日 13:30~

R元年10月23日~開始! R5年4月で3年6か月継続!

女性の参加者が多く、  
心も体も元気強い!

歩いて通う人が多く、  
家でも家庭菜園など  
頑張っています。



休まれても電話したり、  
様子を見に行ったりして、  
支えています。

参加者からの感想

身体が維持できる!  
皆の顔を見たら元気になれる!!  
皆で健康だという確認ができる!!!  
キラピカ体操の日は予定を入れずに楽しんでいる!!!!

法花寺 法花寺公民館 毎週水曜日 9:00~

R3年12月14日から開始! R5年4月で1年4か月継続!  
黄色タオルを使っています

夫婦での参加者が多  
く、おしゃべり好き  
と温厚な人の集まり

働き者で  
忙しい人も多い

皆さんと会って、体を動か  
したり話すのが大好きです。



真面目に健康の事を考えている。  
腰が前より良くなってうれしい。  
足首の持病はあるが、前より片  
足立ちが少し長くできるよう  
になった。

キラピカ体操をやっていたら、  
運動することが苦でなくなった。  
階段も軽く登れるようになった。

柳原 柳原公民館 第2・第4月曜日 9:30~

R5年3月13日~再開! 月2回で頑張っています。

参加者からの一言

- ・会話の機会が増えて喜ばしい。
- ・単身者は、皆と会え、会話が出来て良い。
- ・体が軽くなった気がする。
- ・継続しなければ役立たない。



北加積地区 北加積地区公民館

第2・第4木曜日 9:30~

町内の垣根を越えて様々な人が集まり、  
月に2回キラピカ体操に取り組んでいます。  
毎月の第2、第4木曜日が楽しい!  
肩が大分良くなった!

誰でも  
歓迎やちゃ~

