

各コースでお楽しみください!!

どんぐりコース (100円)



元気リーダーコース活動地区のみのコース。
90分間の運動をコーディネーターと一緒に楽しく・体操内容の確認をしながらおこなうプログラムです。



集会所コース (無料)



住み慣れた地域の集会所などで週2回の軽い運動・ストレッチを行います。
元気づくりコーディネーターと一緒に6カ月間おこなうプログラムです。
【平成30年4月現在:53地区実施】



リフレッシュコース (有料)

※詳細はご確認ください



ホテルや温泉で元気づくり体験を行うプログラム。
美味しい食事も味わえます。
他地域の方々と一緒にリフレッシュできます。



元気づくり体験



赤丸で囲ってある施設はウォーキングコース設置箇所です



拠点コース (無料)



体育館・プールでのチ・ボールを使って笑い声と共に他地域の思いっきり汗を流し

元気リーダー

※詳細はご



リーダーさんによるプログラム。
地元関係者の協力でおこなうコースです。
【平成30年4月



※元気づくり体験は、北広島町の健康増進及

<年間スケジュール>

| H30 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | H31 | 1 |
|-----|---|---|---|---|----------|-----------|----|----|----|-----|---|
| | | | | | | リフレッシュコース | | | | | |
| | | | | | 元気リーダー研修 | | | | | | |

南関町 元気づくり マップ



赤丸で
囲ってある施設は
ウォーキングコース
設置箇所です

「元気づくり体験」
各コースをお楽しみください!!

元気交流館コース

●元気交流館（交流センター ゆるっと）で
交流を深めながら、90分のストレッチや
ヨガ、ボール運動を行う、楽しいプログラム
【交流センターにて実施】

集会所コース

皆さんの住み慣れた地域の
集会所で、いろいろな
運動を行い、近隣の方と
交流しながら、6ヵ月の

拠点コース

ストレッチやウォーキング・ボール運動を行い、和気
あいあいと運動を楽しみながらしっかり動き・たくさ
ん笑う・充実感のあるプログラムです。
【B&G海洋センター・ふれあい広場、
農就センター・南集会所にて実施】



元気リーダーコース

元気リーダーによる地域の集会所などで実施するプログラム。
地元関係者の協力を得ながら、1人1人が活動の中心となり、
笑顔と笑い声が絶えない元気づくりを行うコースです。
【平成30年3月末・・・50地区実施】



リフレッシュコース【有】

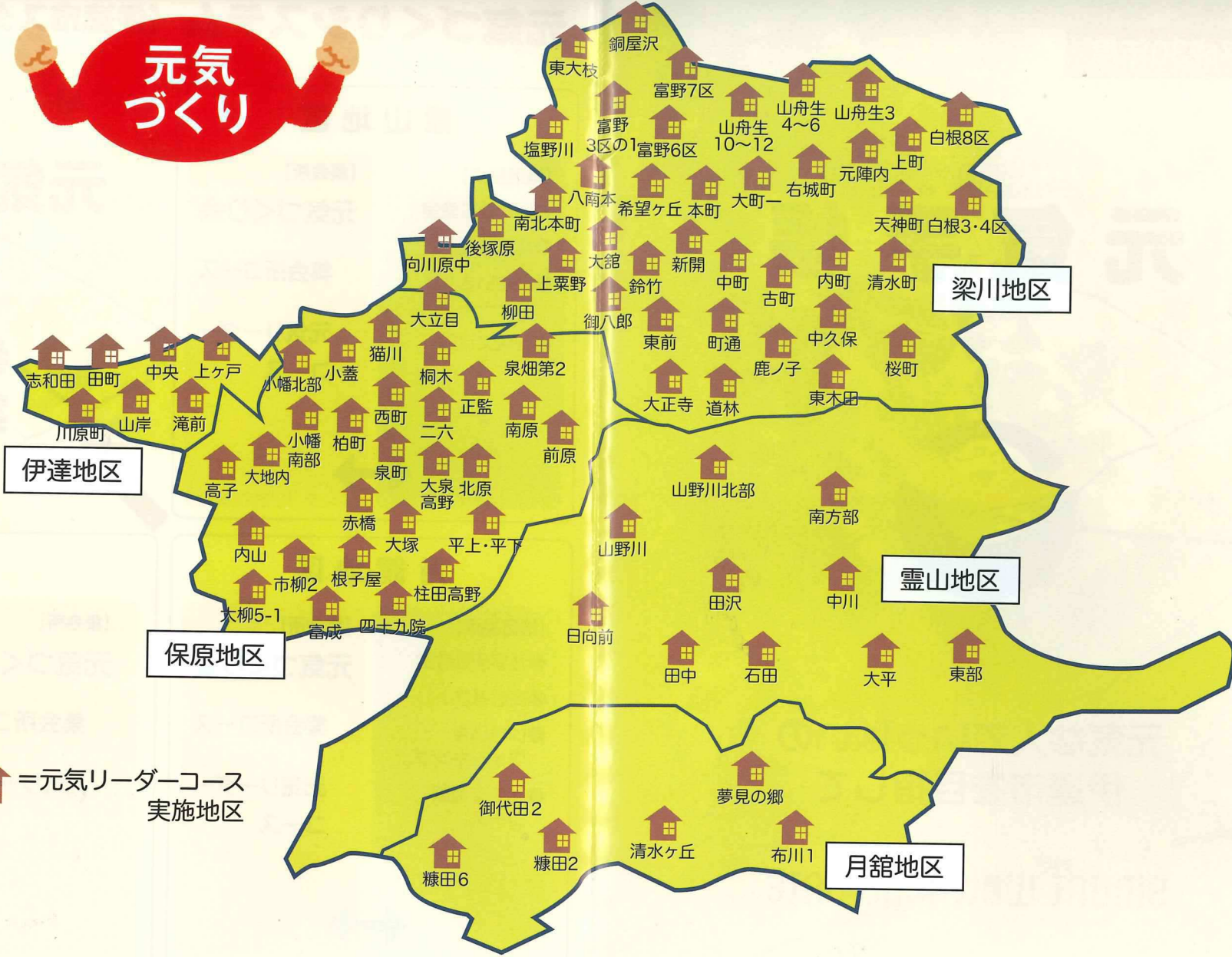
ホテル等で元気づくり体験を行う
方と交流を交えてしっかり運動
身体に易しいお食事と温泉で身体
が楽になります。

ホテルセキアにて運動
プログラム限定の伊薬膳
のプログラムです。※詳

H30年度スケジュール

| 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 |
|----|---------------------|--------------------|----|----|----------------------------|-----------------------------------|---------------------|--------------|--------------------|
| | 第11回 元気ツアー 15(木) | リフレッシュコース 27(水) | | | 元気リーダー研修 (1日目) 26(水) | 元気リーダー研修 (2・3日目) 3(水)・10(水) | 第12回 元気ツアー 14(水) | | リフレッシュコース 29(木) |
| | | 語ろう会 6(水) | | | 語ろう会 5(水) | | | 語ろう会 5(水) | |

元気づくり



集会所コース (最初の6か月間)

住み慣れた地域の集会所等で、元気づくり体験を週2回、6か月、コーディネーターと一緒に楽しむプログラム。



元気リーダーコース (継続コース)

自分たちで元気づくり体験を継続するコース。



元気交流館

交流館等で元気づくりウォーキングやリズム球技などを行うプログラム。



リフレッシュ

地域の施設で、元気づくり体験を実施するプログラム。おいしい食事と入浴でもリフレッシュできる。



| 130 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | H31 1月 |
|---|----------------------|--|----------------------|---|----------------------|----------|-----------------------|---|--------|
| 元気リーダーコース | | | | | | | | | |
|  | 情報交換会 5/14・21 (月) |  | 情報交換会 8/20・27 (月) |  | 元気づくり研修会 9/10 (月) | 講演会 (予定) | 情報交換会 11/19・26 (月) |  | |
| 元気交流館コース | | | | | 元気交流館コース | | | | |



「元気づくり体験」各地区で展開中！！



集会所コース(各地区における最初の6か月間)

皆さんの住み慣れた地域の集会所等で、ストレッチや筋力トレーニング等の元気づくり体験を週2回、6か月、コーディネーターと一緒に楽しむプログラムです。

元気リーダーコース(『元気づくり会』集会所コース6か月実施)

参加者のみなさんが元気リーダーとなり、地域の集会所等で週2回元気づくり体験を継続するプログラム。地元関係者の協力を得ながら、一人ひとりが活動の中心となり、元気づくり体験を行うコースです。

楽しむ拠点コース

北部、南部、中央と交流を深め、ストレッチや筋力トレーニングです。

元気交流館コース

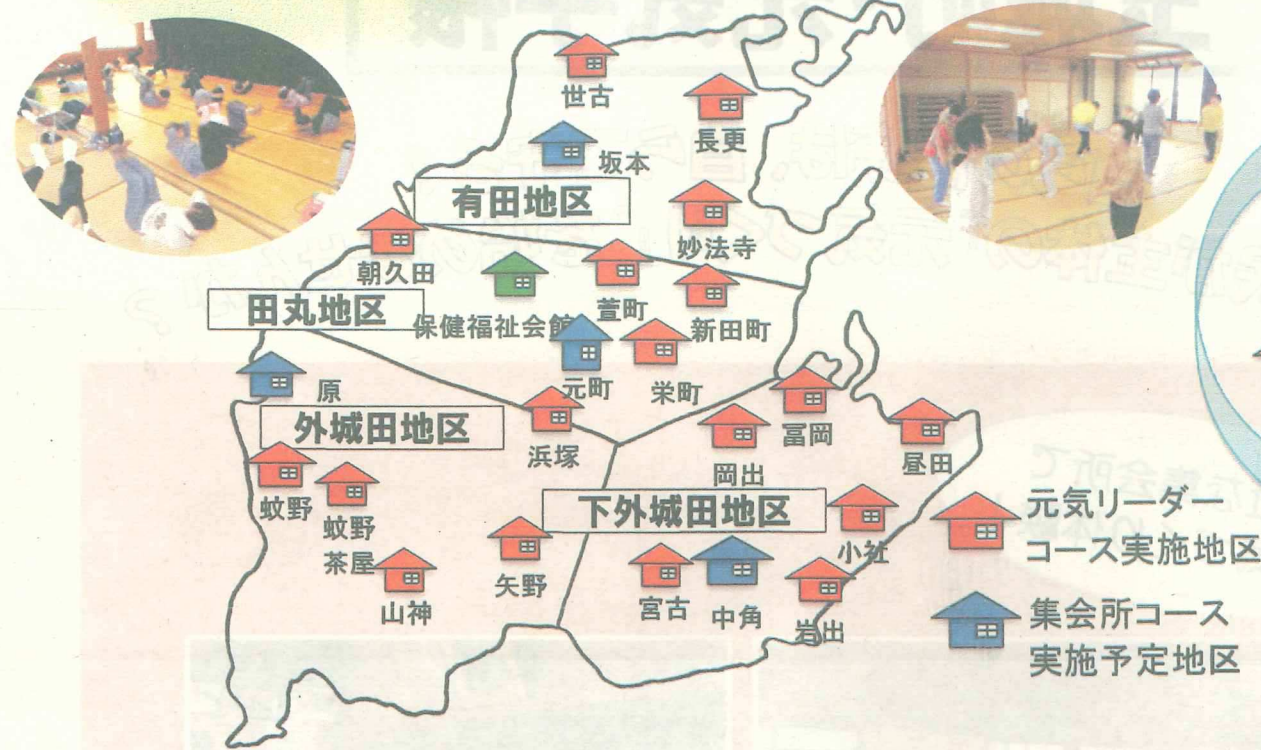
町民ホールで深めながら、筋力トレーニング、楽しいプログラムです。

※元気づくり体験は、市貝町の健康増進及び介護予防事業として

平成30年度 スケジュール

| H30 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | H31 1月 | 2月 |
|------------------|---------------------------|--------|----|---------|---|----------|-----|----------------|--------|---------|
| 元気リーダーコース | 実施中 | | | | | | | | | |
| 集会所コース | 実施中 | | | | | | | | | |
| 楽しむ拠点コース | 実施中 | | | | | | | | | |
| 情報交換会 4/25(水) | | 6/6(水) | | 8/29(水) | | 10/31(水) | | 12/5(水) | | 2/27(水) |
| | 元気交流館コース 5/23(水)・30(水) | | | | 元気づくり研修会・認定式 9/5(水)・12(水) 9/26(水) | | | 11/21(水)・28(水) | | 元気づくり体験 |

「元気づくり体験」各地区で展開中！！



集会所コース(各地区における最初の6か月間)

皆さんの住み慣れた地域の集会所等で、ストレッチや筋力トレーニング等の元気づくり体験を週2回、6か月、コーディネーターと一緒に楽しむプログラムです。



元気リーダーコース(集会所コース6か月実施後)

参加者のみなさんが元気リーダーとなり、地域の集会所等で週2回元気づくり体験を継続するプログラム。地元関係者の協力を得ながら、一人ひとりが活動の中心となり、元気づくり体験を行うコースです。



元気交流館コース

元気交流館(玉城町保健福祉会館)で、各地区の方と交流を深めながら、90分のストレッチや筋力トレーニング、ボール運動等を行う楽しいプログラムです。

平成30年度 スケジュール

※元気づくり体験は、玉城町の健康増進及び介護予防事業です。

| H30 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | H31 1月 | 2月 | 3月 |
|---|------------------|------------------------|--|------------------------|------------------|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------|------------------|----|----------------------------|
| 集会所コース・元気リーダーコース | | | | | | | | | | | |
| 元気交流館コース | | | | | | | | | | | |
| | 情報交換会 5/23(水) | | | | 情報交換会 9/26(水) | | | | 情報交換会 1/23(水) | | |
| | | | | 元気づくり研修会・認定式 9/5(水) | | | | | | | 元気づくり・認定式 3/6(水) |
| 柔らかクラブ 悠ゆう塾 悠ゆう塾OB会 | らくらく倶楽部 健健教室 | ※詳細は地域包括支援室までお問合せください。 | | | | | | | | | |
| 玉城の魅力を再発見！ウォーキング 4/9(月) 「桜ウォーキング」 | | | 7月予定 | | | | 11月予定 | | 1月予定 | | |
| ヘルスアップ「元気づくり体験」 4/17(火)大台町 「奥伊勢フォレストピア」 | | | 7/10(火)伊賀市 「サンピア伊賀」 7/24(火)大台町 「奥伊勢フォレストピア」 | | | 10/16(火)大台町 「奥伊勢フォレストピア」 | 11/20(火)伊賀市 「サンピア伊賀」 | 12/18(火)大台町 「奥伊勢フォレストピア」 | | | 3/12(火)大台町 「奥伊勢フォレストピア」 |