

記者発表資料

平成31年2月21日(木)

日高市

健康推進部 長寿いきがい課 高齢者支援担当

Tel 042-989-2111 内線 1701

担当職・氏名 課長 西 長武

将来の介護予防のために！ 健康長寿を応援します

高齢の方が気軽に体を動かすことができる場を広め、将来の介護予防と健康長寿を進めるため、平成31年度から下記事業を進めます。

事業内容

- ①市内6公民館の健康ブース等に、新たに踏み台昇降台を設置します。
- ②自宅の階段等を使った踏み台昇降運動や、北平沢運動場・横手台グラウンド・公園など公共施設に設けてある健康遊具や園路の利用促進、現在市内28か所で実施中のおもりを使った介護予防体操「くりくり元気体操」を一層推進していきます。
- ③月に1日、65歳以上の人を対象に、文化体育館「ひだかアリーナ」トレーニングルームを無料開放し、体力測定、体操や高齢者に適したトレーニングマシンを使った運動を広めていきます。