

令和
6年度
交野市

元気アップメイト大募集！



～自分のために、人のために、始めませんか～

健康寿命を延ばすには
人との交流が大切だね

自分自身のためにも「元気アップ」しよう!!

家族みんながいつまでも
元気で長生き！
これがみんなの願い

家族の介護に備えて
学びたいな～♪

子供が学校に行っ
ている時間を利用して
活動してみようかな

年齢制限は
ありません

男性メイト
活躍中!!

元気アップメイトとは・・・



交野市内の集会所や公民館などの「元気アップ教室」で、参加者の前で声掛けをし、一緒に体操をする、高齢者の健康づくり応援ボランティアです。子育て中の方、リタイアされた方、またお仕事をもちの方も、空いた時間を有効に使って活動してください!!

元気アップメイト養成講座

【日程】10月1日～12月3日(火)

毎週火曜日〈全10回〉

午前9時30分～11時30分

【ところ】 ゆうゆうセンター1階 審査会室

【対象】 高齢者の健康づくりをお手伝いする
ボランティアをしたいと思っている市民

【定員】 10人

【参加費】 無料

【内容】 理学療法士・歯科衛生士・介護予防
運動指導士などによる講義と実技

＜講義＞

- ・運動の基礎知識
- ・お口からの介護予防
- ・認知症の理解と予防
- ・参加者との関わり方

＜実技＞

- ・元気アップ体操
- ・口腔体操
- ・頭すっきり
レクリエーション
(認知症予防)

内容についてお気軽に
お問い合わせください

申し込み・問い合わせ

地域元気アップ教室の様子



①ストレッチ



②筋カトレーニング



③健口体操(口腔体操)



④頭すっきりレク(脳トレ)

活動中のメイトさんより

- ・参加者さんの「ここに来るのが楽しみ！」
「元気が出る！」の声が届きになります。
- ・人(社会)の役に立っていることを実感！
- ・健口体操やストレッチを覚えて、親にも
やってもらっている。
- ・自分自身よく身体を動かすようになり、筋力、
体力が付き身のこなしが楽になった。