

# 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～♪

年齢制限は  
ありません

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

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】6月2日～7月21日 毎週火曜日  
午前9時30分～11時30分  
※8回コースです

【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  
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  
高齢期に必要な運動や健康づくりのポイント  
など楽しく学べます

内容についてお気軽に  
お問い合わせください



## 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！」の声が励みになります。
- 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。

申し込み：交野市高齢介護課

電話：893-6409