

令和
8年度

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

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

年齢制限は
ありません

男性メイト
活躍中！！

自分自身のためにも「元気アップ」しよう！！

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



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、またお仕事をお持ちの方も、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19日～12月14日

毎週月曜日（全8回）

午後1時30分～3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
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筋力トレーニング



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！」の聲が励みになります。
- 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・問い合わせ：交野市高齢介護課

電話：893－6409