

甲佐町における健康教室

『地域の集い』

～住み慣れた地域で健康づくりに取り組みましょう～

いつまでも健康で住み慣れた地域で安心して暮らし、生きがいをもって生活できるように、町では「地域の集い（健康教室）」を推進しています。

「地域の集い」が各公民館等で立ち上がっています。（裏面参照）



『地域の集い』とは・・・？

地域の皆さんが主体となって公民館等で健康づくり活動に取り組まれている行政区があります。町では、その場を総称して『地域の集い』と呼んでいます。

（国が示している「通いの場」にちなんで名付けた名です。）

『地域の集い』って何をするとところ？

主に椅子に座ってでもできる体操（「いきいき百歳体操」等）を中心とした健康づくり活動を推進しています。

※他にも体操と一緒に次のような活動をされている地区も・・・

- ・ お口の機能向上を目的とした口腔体操（「かみかみ百歳体操」等）
- ・ 認知機能低下予防を目的としたレクリエーション活動

例）歌に合わせた頭の体操、ボール等を用いたゲーム、茶話会など・・・

『地域の集い』の効果とは？

健康づくりにつながる！

- 体力の維持・向上
- 口腔機能向上
- 認知機能の低下予防 など...



住み慣れた地域でいきいきと過ごす時間が長くなる！

地域の方が楽しく参加できるように、それぞれの行政区で内容を工夫されています！

人と会うことで

元気に、笑顔になる！



集まるのが楽しみになる！

知り合いが増える！



地域づくりにつながる！

甲佐町の活動状況



裏面

令和8年4月1日現在では41地区で健康づくり活動の取り組みをされています。

No	地区	会場	実施状況
1	上揚	上揚集会所	月1回
2	東寒野	東寒野公民館	月1回
3	西寒野	西寒野公民館	月2回
4	上豊内	上豊内公民館	週1回
5	下豊内	下豊内公民館	週1回
6	岩下1区	みんなの売店(旧西本真生堂)	月1回
7	岩下2区	岩下2区公民館	月2回
8	緑町	緑町公民館	週1回
9	仁田子	仁田子公民館	月1回
10	大町	大町公民館	週1回
		町営住宅立岩団地	月2回
11	横田	横田公民館	週1回
12	有安	有安公民館	週1回
13	中横田	中横田集会所	週2回
14	下横田	下横田公民館	週1回
15	浅井	浅井公民館	週1回
16	上早川1区	龍野福祉ふれあいセンター (合同開催)	月2回
17	上早川2区		
18	上早川3区		
19	上早川4区		

20	船津	船津公民館	週1回
21	麻生原	麻生原公民館	月1回
22	世持	世持公民館	月1回
23	南三箇	南三箇公民館 再開予定	週1回
24	中山	中山公民館	月2回
25	津志田	津志田公民館	週1回
26	上田口	上田口公民館	月2回
27	下田口	下田口公民館	月2回
28	田原	田原公民館	週1回
29	和田内	和田内公民館	週1回
30	府領	府領公民館	月2回
31	北原	乙女高齢者福祉センター	不定期
32	中早川	中早川公民館	月2回
33	早川	早川公民館	月6回
34	北早川	北早川公民館	月2回
35	糸田	糸田公民館	週2回
36	辺場	辺場公民館	週1回
37	古閑	古閑公民館 (合同開催)	週1回
38	八丁		
39	山出	山出農業構造改善センター	月1回
40	芝原	芝原公民館	月1回
41	吉田	吉田公民館	月2回

◆お問い合わせ先◆ 甲佐町役場 福祉課 地域包括支援係
電話：096-234-1114まで

