

# NEWS

## さがみはら・ふれあいハートポイント事業について

相模原市では、平成22年10月から「さがみはら・ふれあいハートポイント事業」を開始しました。市内在住の65歳以上の方が本事業に登録し、所定の高齢者福祉施設等でボランティア活動をしていただくと、その実績に応じてポイントが付与され、年度末に換金することができます。ボランティア活動を通して、地域貢献・社会参加を行いつつ、介護予防の促進を図ることを目的とした事業となっています。

登録説明会にて事業の説明や手帳の配布を行なっておりますので、興味のある方はぜひご参加下さい。

問い合わせ先  
相模原市介護予防推進課 総合調整班  
電話：042-769-9249



大野中地域包括支援センター



平成23年2月7日  
大野中地域包括支援センター  
第9号

### しゃっきり元気体操教室開催の報告

大沼公民館にて「しゃっきり元気体操教室」が開催いたしました。11月30日から計4回コース、延べ64名の方が教室に参加されました。

参加者より、「体が軽くなった」「先生のお話がわかりやすく、とても楽しかった」との感想が寄せられました。



### チャレンジ！足腰体力測定開催の報告

大野中公民館・大野台公民館・大沼公民館の3つの公民館で、「チャレンジ足腰体力測定」を開催いたしました。こちらは3つの公民館で合計27名の方が参加されました。

握力、前屈、簡単な歩行の速度などを測り、ご自分に合った体操方法を接骨院の先生より教わりました。



### ひとくちメモ

3月5～6日には大野中公民館、3月12～13日には大野台公民館と、それぞれ公民館まつりが開催されます。

私たち大野中地域包括支援センターもオリジナルのしゃっきり元気体操実演や寸劇などで登場します。お時間のある方はぜひ公民館へお越しください。

ご相談をお待ちしております。

大野中地域包括  
支援センター

042-758-8278

