

# てげてげ 広場

## 「てげてげ広場」って どうするの？



ルールはかんたん！  
誰でもできます★

### 基本ルール

- 週1回、地域の仲間と公民館に集合。
- 最初の5回は市職員と一緒に！
- 6回目以降の運営は参加する皆さんで協力して行っていただくこととなります。

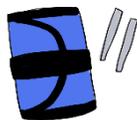


元気な人はもっと元気に！  
ちょっと弱ってきたなという人は  
再び元気に！

### 住民のみなさんがすること

- 週1回集まり、3か月以上継続！
- イス・CDプレイヤー・血圧計の準備
- 6回目以降は参加する皆さんで！

### 市の支援内容



- 体操のパネル・おもりの無料貸し出し
- 理学療法士等による運動指導
- 3か月後の体力測定
- 年2回程度の体操指導や体力測定等

## やってみたい！ 公民館

## 募集中！

『てげてげ広場』に興味のある公民館での住民説明会を実施します。説明会を聞いたうえで、するか、しないかを住民のみなさんに決めていただきます。

『自分たちだけで大丈夫かしら・・・』と思うかもしれませんが、どこの公民館でも、参加している方だけで楽しく集っています!!



## お問い合わせ

枕崎市役所 地域包括ケア推進課  
地域包括支援センター 電話：72-1111（内線 463）

