

# 生活支援コーディネーターの1日



桜の季節も終わり、若葉がより深い青葉になる季節となりました。  
今年度も引き続きSCとしてサロンや集いの場に伺いながら、語らん場などを通して地域づくりに取り組んで参りたいと思いますのでよろしくお願いいたします。



令和7年5月号  
南部地域包括支援センター  
生活支援コーディネーター(SC)  
坂田 ちひろ

## NEW 昨年度の

### フレイル予防教室・若返り体操教室から自主グループが発足!

昨年度、南部エリアではフレイル予防教室4会場と若返り体操教室1会場が開催されました。その中からそれぞれ1会場ずつが自主グループを発足。4月から昨年度1年間を通して学んだことを復習しながらフレイル予防に取り組んでいます。SCは昨年度の教室に保健師と共に伺い、これまで自主化してきたグループの情報をお伝えしたり役割分担など自主化した後の活動のためのお手伝いを行ってきました。まだまだ、自主グループの活動が始まったばかり。引き続き、保健師と共に応援しながら活動を見守っていきます。

#### ☆ニコニコ会☆

【赤崎会館フレイル予防教室  
からの自主化】

日時：毎月第4火曜日  
10:00~11:00

場所：赤崎会館

初回は筋トレの復習から開始☆



爪先を天井向けたら  
ふくらはぎが伸びる!



くふう

筋トレカードのコピーを  
ラミネート加工し見やすく



#### ★若返りクラブ★

【有喜地区若返り体操教室  
からの自主化】

日時：第1,3金曜日  
13:30~15:00

場所：有喜ふれあい会館



体操もしっかり  
行って、頑張り  
ましょう!



『のんのこ』の  
リズムに  
合わせて♪



## 南部地域包括支援センターよりお知らせ

南部地域包括支援センターでは4月より壁面の掲示物を  
リニューアル!

南部地域の情報をたくさんの方に知ってほしいとの思い  
からSCが作成した地域情報を掲示しています。

『近くの地域でこんな活動してたんだ!』『活動の参考になるかも』など新たな発見の機会になると嬉しいです☆  
お近くにお越しの際はぜひ南部地域包括支援センターへ足をお運びください!皆様からの地域情報も大募集!  
SCが活動へお伺いさせていただきます!!

