

# 高齢者のみなさんのグループ活動を 出雲市の「通いの場」として登録しませんか？

出雲市では、住民の方が主体となって活動する「通いの場」を推進し、その登録制度を設けています。  
現在のグループ活動を「通いの場」として登録し、地域全体で元気になりましょう！

## 「通いの場」 とは？

身近な場所(コミュニティセンターや自宅等)を会場として、  
高齢者の方を中心に地域住民が集い、  
自ら「介護予防」や「健康づくり」に取り組む、『**住民主体の活動**』です。

《出雲市「通いの場」登録要件 (全て満たす場合、登録可能)》

- ◇ 参加者の半数以上が、65歳以上の高齢者であること。
- ◇ 開催回数が、月1回以上であること。
- ◇ 1回の参加人数が、概ね5人以上であること。
- ◇ 健康づくりや介護予防の学びの場であること。  
(営利を目的とした活動でないこと。)

\*「高齢者ふれあいサロン」に登録されている団体は除きます。

体操、軽スポーツ、コーラス、踊り、手工芸など、健康づくりや  
介護予防に繋がる取組を行っていればOKです！活動は自由です！



## 活動に決まり はあるの？

決まりはありません。自由に活動を続けてください。

## どんなメリット があるの？

団体の希望に応じ、下記のような支援を行っています。

### 専門職を派遣できます

リハビリ職や栄養士、歯科衛生士、健康運動指導士等  
を派遣し、体操指導や講話をします。

### 出雲市いきいき体操ポスター・CDの進呈

CD等を活用して効果的な体操ができます。

### 市HP等に団体情報を掲載

参加者増加・活動の活性化に繋がります。

### 出雲市介護予防サポーター(※)を紹介

※出雲市いきいき体操と一緒にするなど、通いの場等  
での介護予防活動を支援するボランティアです。

お問い合わせ

出雲市役所 医療介護連携課 介護予防係  
☎0853-21-6106

お気軽に  
ご相談ください