

ジャンプ教室とは！

地域のみなさんが主体となって、身近な場所で介護予防に取り組む団体のことをいいます



地域のみなさんが主役！

みんなで一緒に！

ジャンプ教室

つくりませんか

「ちょっと活動が物足りない・・・」
「体操をやりたい！」という団体さんも大歓迎!!





地域の活性化にも効果的！

参加団体 続々 誕生中!

ジャンプ教室になると…！

専門職（リハビリテーション職、管理栄養士、歯科衛生士）などの**先生がきてくれます**

体力測定を行いましょう！職員が会場で実施します

市内のジャンプ教室のみなさんとの**交流会**があります
情報交換に最適です

ジャンプ教室に参加してからの変化について、体力測定会を行った結果です

身体が動かしやすくなった

はい
以前から
66.6%

66.6%の方が向上、
または維持できています



まずは
プレジャンプ教室で
「パリポリくん健康体操」
などの体操をしてみませんか



体操を
お教えします

パリポリくん健康体操の
DVDあります！



立ち上げのお手伝いもします
詳しくお話しをきいてみたい方も、今の活動をもっと元気にしたい団体さんも
お気軽にご相談ください！

草加市地域介護課 地域支援室 048-922-2862	社会福祉法人社会福祉事業団 草加市在宅福祉センター きくの里 048-929-3611	各圏域の 地域包括支援センター