

健康と買い物支援

「街なか元気アップ教室」開講

教室は北部、中部、南れ、週1回で約4カ月間
部コースと地区別に分か開く。自宅から会場まで

佐賀市 佐賀市は、自家用車などの移動手段がなく買い物に行けない65歳以上をバスで送迎し、介護予防運動と買い物支援を組み

合わせて行う「街なか元気アップ教室」を開講した。参加者は買い物を楽しみながら、筋力向上や認知症予防にもつなげる。



65歳以上を対象に週に1回開く「佐賀市街なか元気アップ教室」
＝佐賀市白山のエスプラッツ

65歳以上バス送迎、運動教室も

佐賀市

のバスで送迎する。教室は、午前に一時間半程度の運動教室、午後は買い物で、佐賀玉屋とエスプラッツ周辺、佐賀駅周辺を隔週でまわる。

4・9
7・7
11

初回の開講式は11日、

佐賀市のエスプラッツで開かれた。北部コースの金泉、大和、富士、三瀬地区から18人が顔を合わせた。この日は、自分でできる顔周辺のマッサージや発声などの口腔教室を受講し、エスプラッツ周辺で買い物も楽しんだ。

「買い物を楽しみにしていた山口静代さん(79)は「買い物は月に1、2回、息子が遊びに来た時だけで、いつもは電話での取り寄せで済ませていた。体は使わないと怠けてしまっね」と笑みを浮かべた。佐賀市高齢福祉課は「高齢者の健康アップだけでなく、中心市街地の活性化にもつながれば」と期待した。(上田麻美)