



街に、ルネッサンス

平成 29 (2017) 年 2 月 22 日

三郷市

独立行政法人都市再生機構

東日本賃貸住宅本部



「シルバー元気塾」をみさと団地集会所で実施

～元気な高齢者を増やすトレーニング教室実施場所に団地集会所を活用～

埼玉県三郷市^{みさとし}と独立行政法人都市再生機構（以下「UR都市機構」という。）は、多様な世代が生き生きと暮らし続けられる住まい・まちづくりをめざし、平成 29 年度からみさと団地の集会所を、三郷市が実施する「シルバー元気塾」の実施場所として活用することに関する覚書を取り交わしました。

三郷市は、高齢者の生きがいづくり及び健康維持を目的とする「シルバー元気塾」を平成 10 年から実施し、市民の維持・向上と健康増進に取り組んでいます。

また、UR都市機構もみさと団地において、多様な世代が生き生きと暮らし続けられる住まい・まちづくりをめざし、行政や地域関係者等と連携のもと、住み慣れた地域で最期まで、住み続けられる環境（Aging in Place）を実現するための取組み（地域医療福祉拠点の形成）を推進しているところです。

このたび、市とUR都市機構が連携し、「シルバー元気塾」を団地集会所で実施することで、UR賃貸住宅の居住者の方々を含む地域とのコミュニケーションの場を提供し、トレーニングや交流を通じて生きがいを感じていただくことを目指します。

【トレーニング風景】



お問い合わせ先

- 三郷市 シルバー元気塾いきいき課 事業係 電話 048 (930) 7732
- UR都市機構東日本賃貸住宅本部埼玉エリア経営部 電話 048 (844) 2317

1 シルバー元気塾の概要

- (1) 主催者 三郷市
- (2) 対象者 市内在住 60 歳以上の方
- (3) 実施回数 20 回／1 年／1 コース
- (4) 実施時間 2 時間／1 回
- (5) 主な内容 身体のゆがみを取る「操体法」という運動と筋力トレーニング。
足・腕・腹・背など各部分を高める運動を 20～30 種目行い、器具を使わず家庭でも手軽にできる。
- (6) その他 平成 10 年当初は 60 名でスタートし、現在登録者は 2,000 名を超える。
年 1 回、特別講師を招き『シルバー元気塾特別講座』を開催

2 覚書締結日

平成 29 年 1 月 27 日

3 その他

平成 29 年 3 月 15 日発行の三郷市広報で受講生募集を行い、4 月下旬よりみさと団地中央集会所にてシルバー元気塾を実施予定です。

【団地概要】 H29. 2. 1 現在

- (1) 管理開始 1973 年（昭和 48 年）～1987 年（昭和 62 年）
- (2) 管理戸数 住宅：6,728 戸
- (3) 交通等 JR 武蔵野線「新三郷駅」徒歩 5～15 分
(JR 武蔵野線利用で「東京駅」まで 46 分)

※地域医療福祉拠点の形成については、HP を参照ください。 <http://www.ur-net.go.jp/kourei-net/kyoten/>

【位置図】

