

3年後も元気に
過ごすための
カラダづくり

平成28年度は
26人が参加

楽々 1万歩教室

スキーのストックのような2本のポールを持って歩くのが「ノルディックウォーキング」。ポールを使用することにより足腰に負担をかけることなく楽に歩くことができます。教室では無料でポールを貸与していますが、歩行補助用品として社会福祉協議会でポールの販売を行っています(1組5,000円)。

	①	②
日時	9月1日(金) 10月27日(金) 10:00~15:30	9月15日(金) 9月29日(金) 10月13日(金) 10:00~12:00
会場	える夢館(雨天時は室内で実施)	保健センター他(雨天中止)
内容	午前:ノルディックウォーキング お昼:手作りの具だくさん汁を参加者全員で会食 午後:体力測定、ロコモティブ体操 他	ノルディックウォーキング
持ち物	主食となる食べるもの 帽子、タオル、水分補給のための飲み物	帽子、タオル、水分補給のための飲み物
講師	午前:町職員 午後:餌取健康運動指導士	町職員

対象者 介護予防教室に参加していなく2km程度を無理なく歩くことができる方。

定員 25名

服装等 運動しやすい服装、履きなれた運動靴、リュックサックまたはウエストポーチ
※ノルディックポールをお持ちの方は当日、持参してください。

保険料 全5回分として1人:105円(21円×5回)
(保険料は、欠席されることがあっても全5回分を納入していただきます)

食材費 1回あたり1人:200円(9月1日、10月27日に参加した場合)

申込み 保健センター
(申込み締め切り:8月16日(水))



餌取健康運動指導士
9月1日・10月27日の
ロコモティブ体操の講師

詳しくは・・・【問合せ先】保健センター ☎(574)3141

元気あっぷ教室受付中

体を動かすことが基本です

「動くのがおっくうになった」「転びやすい」などで外出を控え、閉じこもりがちになっている方を対象に運動の教室を開催します。運動やレクリエーションにより体や脳の機能を働かせることで心身の活性化を図り“元気あっぷ”しましょう。

次の①～④のいずれかに該当する65歳以上の方が参加対象者となります

① 足腰が弱り、この1年間に転んだことがある

③ つかまらなると椅子から立ち上がれなくなった

② 15分程度、続けて歩くことができなくなった

④ 歩行に不安を感じ、閉じこもりがちになった

◎介護認定を受けている方は対象となりません

◎スタッフ ニチイ学館～介護福祉士・看護師、他～理学療法士・保健師・歯科衛生士・栄養士

◎教室日程・内容 ※内容を変更することがあります

回数	日程	内容
1回目	9月5日(火)	元気力テスト(身体・血圧測定、歯科相談、体力テスト、栄養診断、健康ミニ相談)
2回目	9月14日(木)	転倒予防体操、理学療法士身体評価
3回目	9月21日(木)	転倒予防体操、理学療法士身体評価
4回目	9月28日(木)	転倒予防体操、えん下体操
5回目	10月3日(火)	転倒予防体操、健康ミニ講話
6回目	10月12日(木)	転倒予防体操、えん下体操
7回目	10月19日(木)	転倒予防体操、健康ミニ講話
8回目	10月26日(木)	転倒予防体操、えん下体操
9回目※	10月31日(火)	栄養満点料理で元気あっぷ～ボランティアさんの料理
10回目	11月9日(木)	元気力テスト(身体・血圧測定、歯科相談、体力テスト、栄養診断、健康ミニ相談)
11回目	11月16日(木)	転倒予防体操、理学療法士身体評価
12回目	11月21日(火)	終了式、転倒予防体操、お楽しみレクリエーション

(時間) 13:30~15:30 (※9回目 10月31日(火)は10:00~13:00)

(場所) 保健センター

参加希望者には、保健師が基本チェックリスト等により、体の状態を確認します。

8月21日(月)までに保健センターへ申し込みください。



詳しくは・・・【問合せ先】保健センター ☎(574)3141