

シニア向け 心とカラダの健康教室

令和6年度 後期日程 参加者募集

いきいき元気塾

健康運動指導士や看護師が、楽しい講義と体操をします。

「足腰の弱りが気になる」「もの忘れを予防したい」という方におススメです！

【内容・日程】全6回



	テーマ	後期日程	曜日
1	知っていますか「フレイル」って何？	10/10	(木)
2	高齢期に必要な栄養と健口体操	11/14	(木)
3	転倒予防と歩き方のポイント	12/12	(木)
4	認知症予防について考えよう	1/9	(木)
5	筋力アップで生活を楽しもう	2/13	(木)
6	人生100年！元気を作ろう	3/13	(木)

【対象】 おおむね65歳以上の方

【定員】 各回20名

【会場・時間】

挟間庁舎3階大会議室（社協隣り）9時半～11時半（受付9時10分～）

湯布院福祉センター（社協隣り）14時～16時（受付13時45分～）

申込締切
9/30(月)

初回からだけでなく、随時参加者を募集しています。

毎回健康マイレージ1000ポイントを付与！



お申し込み ▶▶

由布市高齢者支援課 介護保険係

☎097-529-7349

詳しい内容は裏面をご確認ください。⇒

いつも笑いの絶えない「元気塾」 その様子を写真でご紹介します

第1回:知っていますか「フレイル」って何？

「フレイル」かどうか、まずは自己チェック。転倒リスクが分かる測定も行います。毎回行う「タオル体操」用のタオルをプレゼント。



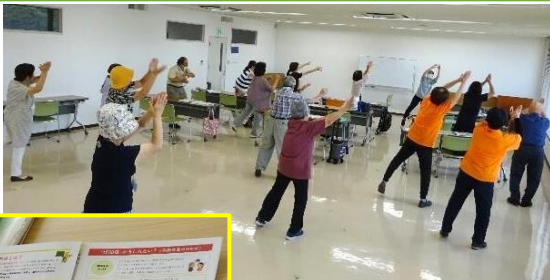
第2回:高齢期に必要な栄養と健口体操

食事のバランスチェックとお口を元気にするムセこみ予防の体操をします。



第3回:転倒予防と歩き方のポイント

転ばない体を作るための生活のお話と3つの体操(ストレッチ、筋力アップ、脳トレ)を行います。



第4回:認知症予防について考えよう

認知症予防がテーマ。自己チェックや体操をします。楽しいレクで、いつも以上に笑い声が響きます。



第5回:筋力アップで生活を楽しもう

お出かけを邪魔する「膝痛」「腰痛」「尿トラブル」などの対策のお話と予防体操を行います。



第6回(3月):人生100年!元氣を作ろう

元気塾に参加した8割の方が、「心や体の調子が良くなった」と感じています。

もっと詳しく知りたい方は、由布市高齢者支援課までご連絡ください。