

行方市地域包括支援センター だより

～ 介護予防は本人の積極的な参加が大切です ～

『はつらつ教室』参加者募集

「いつまでも、自分らしく、いきいきと暮らしたい」これは、皆さん共通の願いではないでしょうか。「はつらつ教室」では、いつまでもいきいきと過ごしていただくために、運動や栄養など健康に関するプログラムをとおして、皆さまの健康づくりをお手伝いさせていただきます。皆さんお誘い合わせのうえご参加ください。

- 対象 行方市にお住まいの65歳以上の元気な方～足腰の衰えが少々気になる方まで
- 内容 健康運動指導士による転倒予防体操・歯科衛生士による口腔ケア講話・管理栄養士による栄養講話 他
- 実施日/会場 ※都合により会場、実施日等を変更することがありますのでご了承ください。

地区	会場	時間	実施日
北浦地区	要地区館	9:30	【5月～7月 毎週 水曜日(全12回)】 5月--- 13日、20日、27日 6月--- 3日、10日、17日、24日 7月--- 1日、8日、15日、22日、29日
		11:30	
玉造地区	玉造西地区 学習センター	13:30	【5月～7月 毎週 水曜日(全12回)】 5月--- 13日、20日、27日 6月--- 3日、10日、17日、24日 7月--- 1日、8日、15日、22日、29日
		15:30	
麻生地区	麻生保健センター	9:30	【5月～7月 毎週 木曜日(全12回)】 5月--- 14日、21日、28日 6月--- 4日、11日、18日、25日 7月--- 2日、9日、16日、23日、30日
		11:30	

- 定員 各会場 20名程度
- 参加費 無料
- 申込方法 下記申込み・問合せ先へお電話でお申し込みください。
- 締切 平成21年4月30日(木)まで



『介護予防』とは？

健康寿命の延伸と生活の質の向上を図るため、できる限り要介護状態に陥ることなく、健康でいきいきとした生活を送れるよう支援すること。

『シルバーリハビリ体操教室』参加者募集

今の健康を維持したいと考えている皆さん、同年代の方と一緒に楽しく運動してみませんか？

- 対象 行方市にお住まいの65歳以上の元気な方
- 内容 シルバーリハビリ体操(介護予防体操)他
- 期日 毎月第1・3木曜日(祝日を除く) 平成21年4月2日(木)スタート
9:30～11:30
- 会場 西浦地区学習センター
- 定員 20名程度
- 参加費 無料
- 申込方法 下記申込み・問合せ先へお電話でお申し込みください。
※定員になり次第締切とさせていただきます。



『シルバーリハビリ体操』とは？

大田仁史先生(県立健康プラザ管理者・前県立医療大学長)が考案した関節の運動範囲を維持拡大するとともに筋肉を伸ばすことを主眼とする体操であり、立つ、座る、歩くなど日常生活を営むための動作の訓練にもなる「いきいきヘルス体操」や「いきいきヘルスいっぱい体操」で構成されています。

問合せ先 地域包括支援センター(玉造保健センター内) ☎ 0299-55-0114