

元気に過ごすための教室(介護予防教室)

秋の陣

開始です！！

お喜楽☆おたっしゅ塾

日本は世界でもトップクラスの長寿国です。

入院や、介護が必要な状態ではなく、元気で楽しく長生きしたいですね。

「お喜楽☆おたっしゅ塾」では、10～12月の3ヶ月間(計10回)、皆さんでワイワイ楽しみながら介護予防や健康づくりの方法を学びます。

参加費

無料

対象者

65歳以上の方

日時・場所

10:00～12:00

10月8日から
毎週木曜日

保健センター他

定員

35名

下記までお申し込み下さい。

10回全て参加で
プレゼント贈呈！！

申し込み締め切りは

10月1日(木)

詳しくは裏面へ。

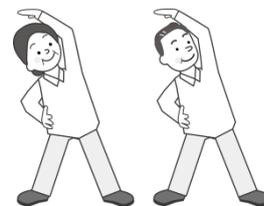
お申し込み・お問い合わせ先

新冠町役場 保健福祉課 保健福祉グループ(介護支援係)

役場庁舎1階 3番窓口(担当:山田、高橋、仙波)

電話： **47-2113** (直通)

	内容
1	10月8日 (保健センター) 【体力測定】 手足の筋力や、口の機能、バランス感覚の良さなどを測定します。
2	10月15日 (保健センター) 【脳のトレーニング】 クイズをといたり、折り紙で手先を動かしたりして脳を鍛えます。 【運動】 先生を招き、足の筋力トレーニングやストレッチ運動をします。
3	10月22日 (保健センター) 【口と栄養のお話】 歯科衛生士、管理栄養士による講話です。 プレゼントもあります。
4	10月29日 (保健センター) 【運動】 【口の体操】 ムセの防止のための体操や、早口言葉を使ったトレーニングをします。
5	11月5日 (保健センター) 【運動】 など ノルディックウォーキングやトレーニングルームでの運動など。 自分に合った運動を見つけましょう。
6	11月12日 (保健センター) 【口の体操】 と 【運動】
7	11月19日 (レ・コード館) 【いきいき大学との合同学習会】 いきいき大学の参加者と合同で教室を行います。
8	11月26日 (保健センター) 【口の体操】 と 【運動】
9	12月3日 (保健センター) 【脳のトレーニング】 【体力測定】 1回目の体力測定と同じ測定を行い、変化を確認します。
10	12月10日 (保健センター)



【口の体操】と【運動】

10回全てに参加した方にはプレゼントがあります。