

シニア向け 心とカラダの健康教室

いきいき元気塾

令和5年度 後期日程 参加者募集

健康運動指導士や看護師が毎回テーマを変えて、楽しい講義と体操をします。体を動かしたい方や「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

回	テーマ	日程	曜日
1	『フレイル』って何？心と体の健康	10/26	(木)
2	体力測定で自分の体をチェック	11/30	(木)
3	認知症予防 忘れん脳生活のコツ	12/21	(木)
4	転倒予防と尿トラブル予防	1/25	(木)
5	おいしく食べよう 栄養とお口の健康	2/22	(木)
6	いくつになっても元気で若々しく！	3/28	(木)

【対象】 おおむね65歳以上の方

【定員】 各回25名

【会場・時間】

挟間庁舎3階会議室（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～）

健康マイレージ
各回1000P
付与します



第1回申込締切
10/13（金）

初回からだけでなく、随時参加者を募集しています。これまでに参加したことがある方もお申込み頂けます。ぜひ参加したことがない方を誘ってご参加下さい。

お申し込み ▶▶

由布市高齢者支援課 介護保険係

☎097-529-7349



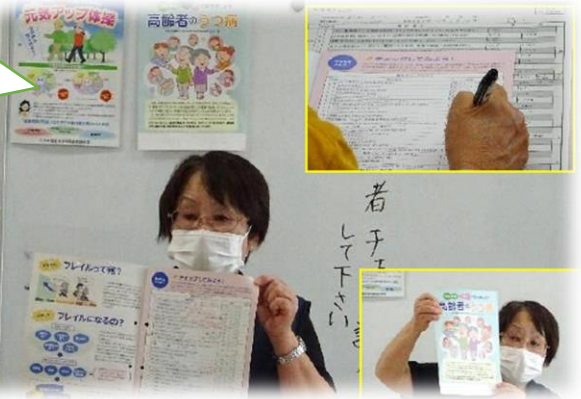
どんなことをするの？

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

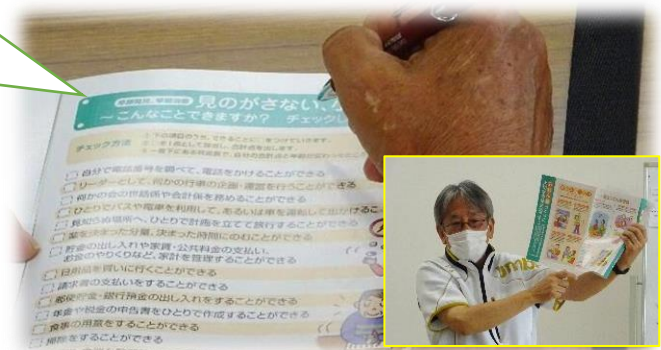
第1回:「フレイル」って何？心と体の健康

「フレイル」かどうか、まずは自己チェック。予防体操をします。毎回行う「タオル体操」用のタオルをプレゼント。



第2回:体力測定

握力、片足立ち、たち上りなどの測定後、体操をします。どの筋力を鍛えればよいか分かります。



第3回:忘れん脳生活のコツ

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4回:転倒予防と尿トラブル予防

転んでしまう原因と尿トラブルについて一緒に考え、転倒や尿もれ予防の体操をします。紙パンツの試供品をプレゼント。



第5回:栄養とお口の健康

いつまでも美味しく食べるために。シニア世代の健康を守る食生活と、お口の体操をします。



第6回:いくつになっても元気で若々しく!

これまでのふりかえりと体力測定、体操をします。盛りだくさんの2時間です。

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。