

令和8年度 綾瀬市

人生100年シニア健康教室

シニアライフを健康に楽しく過ごし続けるために、ココロとカラダの機能低下を防ぐ方法について学びます。

姿勢改善ストレッチ

腰痛や膝の痛み、肩の不具合などを起こす【姿勢の崩れ】を自分で改善できるストレッチやマッサージをご指導します。



機能向上エクササイズ

ご自身の体の重さを利用した簡単なエクササイズを実施することで、足や腕など身体の動きを向上し生活動作を快適にします。



フレイル・認知症予防講話



心と体の動きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）と呼びます。健康長寿の為にフレイル予防に取り組

栄養改善講話



体重や筋肉量の減少の原因【低栄養】を予防する為の食事のポイントをご指導し

口腔機能向上講話



飲み込みの不具合などによる誤嚥性肺炎を予防するための毎日できる簡単な口腔機能向上体操をご指導しま

【開催日時・会場】

1	7月14日	7月21日	7月28日	保健福祉プラザ (深谷中4-7-10)
	火曜日	9:30 ~11:30		
2	11月5日	11月12日	11月19日	寺尾いずみ会館 (寺尾台3-6-25)
	木曜日	9:30 ~11:30		
3	12月4日	12月11日	12月18日	南部ふれあい会館 (上土棚南1-5-10)
	金曜日	9:30 ~11:30		
4	2月1日	2月8日	2月15日	北の台コミュニティプラザ (蓼川2-1-12)
	月曜日	9:30 ~11:30		

現在の自分の状態に気付き、適切な習慣を身に着けることで介護状態を防ぐことに繋がります。教室では、専門家から認知症予防、健康管理、食事、口腔ケアの講義に加えて、崩れた姿勢を改善し関節痛を予防・改善する体操や、身体の機能の向上を図るための体操を実施します。

●実施内容

1	① 7月14日	① フレイル・認知症予防講話	姿勢改善ストレッチ & 機能改善エクササイズ
	② 7月21日		
	③ 7月28日		
2	① 11月5日	② 栄養改善講話	
	② 11月12日		
	③ 11月19日		
3	① 12月4日	③ 口腔機能向上講話	
	② 12月11日		
	③ 12月18日		
4	① 2月1日	③ 口腔機能向上講話	
	② 2月8日		
	③ 2月15日		

●持ち物

▶飲み物 ▶タオル ▶上履き(南部ふれあい会館・北の台コミュニティプラザのみ) *動きやすい服装でお越しください。

【対象者】市内在住で65歳以上の方

【定員】各回20名

【費用】無料

【申し込み方法】

右の二次元コードよりお申込み。もしくは地域包括ケア推進課へ直接電話。

【申し込み開始日について】

第1回	広報あやせ6月1日号へ掲載
第2回	広報あやせ10月1日号へ掲載
第3回	広報あやせ11月1日号へ掲載
第4回	広報あやせ1月1日号へ掲載

【お問合せ先】

地域包括ケア推進課 ☎0467-77-1116

