

令和7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みましょう。

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ます。

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す。

【開催日時・会場】

1	6月9日	6月16日	6月23日	南部ふれあい会館 (上土棚南1-5-10)
	月曜日 9：30 ～11：30 (16日のみ11：45まで)			
2	9月3日	9月10日	9月24日	中央公民館 (深谷中1-3-1)
	水曜日 9：30 ～11：30 (10日のみ11：45まで)			
3	11月12日	11月19日	11月26日	保健福祉プラザ (深谷中4-7-10)
	水曜日 9：30 ～11：30 (19日のみ11：45まで)			
4	1月9日	1月16日	1月23日	寺尾いずみ会館 (寺尾台3-6-25)
	金曜日 9：30 ～11：30 (16日のみ11：45まで)			

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	6月9日	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
	6月16日	栄養改善講話＊	
	6月23日	口腔機能向上講話	
2	9月3日	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
	9月10日	栄養改善講話＊	
	9月24日	口腔機能向上講話	
3	11月12日	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
	11月19日	栄養改善講話＊	
	11月26日	口腔機能向上講話	
4	1月9日	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
	1月16日	栄養改善講話＊	
	1月23日	口腔機能向上講話	

＊綾瀬市食生活改善推進協議会による試食の提供があります。

●持ち物

▶飲み物 ▶タオル ▶上履き(南部ふれあい会館のみ) ＊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

【申込み方法】
右の二次元コードよりお申込み下さい。

【申込み開始日について】

第1回	広報あやせ5月1日号へ掲載
第2回	広報あやせ8月1日号へ掲載
第3回	広報あやせ10月1日号へ掲載
第4回	広報あやせ12月1日号へ掲載



【お問合せ先】
地域包括ケア推進課 ☎0467-77-1116