

令和6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。

<p>姿勢改善ストレッチ</p> <p>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。</p> 	<p>機能向上エクササイズ</p> <p>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。</p> 	
<p>フレイル・認知症予防講話</p>  <p>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組みましょう。</p>	<p>栄養改善講話</p>  <p>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。</p>	<p>口腔機能向上講話</p>  <p>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。</p>

【開催日時・会場】

1	7月5日	7月12日	7月19日	南部ふれあい会館
	金曜日 9:30	～11:30 (12日のみ11:45まで)		
2	10月3日	10月10日	10月17日	綾瀬市役所
	木曜日 9:30	～11:30 (10日のみ11:45まで)		
3	12月4日	12月11日	12月25日	寺尾いずみ会館
	水曜日 9:30 ～11:30			
4	2月5日	2月12日	2月19日	保健福祉プラザ
	水曜日 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	7月5日	フレイル・認知症予防講和	姿勢改善ストレッチ & 機能改善エクササイズ
	7月12日	栄養改善講話	
	7月19日	口腔機能向上講話	
2	10月3日	フレイル・認知症予防講和	姿勢改善ストレッチ & 機能改善エクササイズ
	10月10日	栄養改善講話	
	10月17日	口腔機能向上講話	
3	12月4日	フレイル・認知症予防講和	姿勢改善ストレッチ & 機能改善エクササイズ
	12月11日	口腔機能向上講話	
	12月25日	栄養改善講話	
4	2月5日	フレイル・認知症予防講和	姿勢改善ストレッチ & 機能改善エクササイズ
	2月12日	栄養改善講話	
	2月19日	口腔機能向上講話	

●持ち物

▶飲み物 ▶タオル *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15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】

第1回	5月2日	第3回	11月4日
第2回	9月2日	第4回	1月6日

【お問合せ先】

地域包括ケア推進課 ☎0467-77-1116