

お達者教室

ハッピーヨガ教室 ～基礎代謝UPで免疫力UP ヨガでちょっぴり若返り～

日 時 1月8日～2月19日までの隔週金曜日 全4回 午前10時～11時30分

場 所 ウエルフェア土岐

内 容 シニア向け簡単ストレッチヨガ

対 象 65歳以上で下石・妻木・鶴里地区に在住の方

定 員 15名（先着順）

申 込 12月18日(金)まで

問・申 西部地域包括支援センター（☎⑤6661・内線307）



痛みが楽になる！体の使い方講座

日 時 12月14日(月) 午後1時30分～

場 所 保健センター

内 容 家でもできる筋力トレーニング、脳神経系に刺激を与え、身体を滑らかに効率よく動かすトレーニングなど

対 象 30～74歳の方

※高血圧、心臓病、糖尿病等で治療中の方、医師より運動の制限をされている方はご遠慮ください。

講 師 池野尚美先生（健康運動指導士）

定 員 12名（先着順）

申 込 11月16日(月)から受付開始

問・申 保健センター（☎⑤2010）



「楽しく参加・楽しく継続」はつらつ元気塾の開催

日 時 12月3日～3月4日の毎週木曜日

会場及び時間

妻木公民館 午前10時～11時30分

肥田公民館 午後1時30分～3時

対 象 市内在住でおおむね65歳以上の方

申 込 11月26日(木)まで

問・申 高齢介護課（内線231・232）

日 時 1月5日～3月30日の毎週火曜日

会場及び時間

下石公民館 午前10時～11時30分

土岐津公民館 午後1時30分～3時

対 象 市内在住でおおむね65歳以上の方

申 込 12月21日(月)まで

各種検診は受診されましたか？

下記の検診は、12月末まで受診できます。

検診名	内容	対象者	自己負担	会場・検診体制
子宮頸がん検診 ※2年に1回	視診・細胞診・内診	20歳以上の女性	500円	指定医療機関 (個別検診)
歯周病検診	口腔内診査、歯科保健指導	20.30.40.50.60.70歳になる方	無料	指定歯科医療機関 (個別検診)

★対象の方へは、5月に案内をしています。受診の際には、受診券、保険証をお持ちください。
受診券を紛失された場合は、保健センター（☎⑤2010）まで連絡ください。



ときげんきプロジェクト

info ヘルスアップ

フレイル予防で健康で豊かな生活を！ あなたも「はつらつ元気塾」に参加してみませんか？

いつまでも健康で豊かな生活を送るための教室「はつらつ元気塾」が9月からスタートしました。新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、開催時期が遅れましたが、参加者の皆さんのご協力により、新型コロナウイルス感染症の対策を行いながら、開催しています。

この教室は週1回・3か月コースで、フレイル（加齢に伴い、心身の機能が衰えた状態）予防のために重要な「運動」「栄養」「口腔」の3つの講座をセットで行います。

運動機能向上講座では、健康運動指導士を講師に、脳・神経系に働きかけた楽しい運動や、認知症予防、ロコモティブシンドローム（運動器の障害や衰えて、歩行困難など要介護になるリスクが高まる状態）予防を目的に行っています。

栄養講座では、栄養士による講話を聞き、低栄養の予防やバランスの良い食事について学びます。

口腔機能向上講座では、全身の健康に大きく影響し認知症との関連も指摘されている口腔機能について、歯科医師・歯科衛生士による講話や口腔体操を行い、日々のケアの大切さを知っていただきます。

これから開催する会場もありますので、ぜひご参加ください（左ページ参照）。



あなたはできますか？

運動機能向上講座で行っている運動です。受講者からは、「また間違えちゃった。」「今日はできた！」など、楽しんで体操を行っている声が聞こえてきます。



提供：はつらつ元気塾講師 中島健太

問 高齢介護課（内線231・232）