

講座に参加してみよう！

対 象 おおむね65歳以上の方で、医師から運動の制限をされていない方
※心筋梗塞、狭心症、心不全、重症不整脈、高血圧、脳卒中などに該当する方は、医師に参加の可否をご確認ください。

定 員 各会場35人程度

費 用 無料

持ち物 運動しやすい服装、靴、飲み物、筆記用具

会場など ※1会場16回コース

会場	実施期間	曜日	時間	申込先（地域包括支援センター） 申込期限
土岐津公民館	9月3日	火曜日	午前10時～11時30分	中部 ☎54-1311（～7月31日） ☎56-1125（8月1日～） 申込期限 8月20日（火）
ウエルフェア土岐	12月17日		午後1時30分～3時	西部 ☎57-8100 申込期限 8月20日（火）
セラトピア土岐	9月5日	木曜日	午前10時～11時30分	北部 ☎56-0801 申込期限 8月20日（火）
駄知公民館	12月19日		午後1時30分～3時	東部 ☎50-1560 申込期限 8月20日（火）

中部地域包括支援センターの場所が8月1日から変わります。
市役所内にあった同センターが移転します。

住 所 土岐市土岐津町土岐口2087-1 ドリームマウンテンC

連絡先 ☎56-1125、FAX56-1126

図 中部地域包括支援センター（☎54-1311 ※7月31日まで）

私たちもフレイル予防しています！

今月の“えん”なかま

Vol.16『エアロビクスサークル笑』

毎週木曜日に泉西公民館で活動しています。健康運動指導士のもと、リズムに合わせて楽しく体を動かし、フレイル予防や生活習慣病予防に励んでいます。活動内容は、エアロビクスやいすを使った体操、マット運動などです。メンバー全員が無理せず長く続けられるよう頑張っています！



Vol.17『木陽会』

毎月第2、第4木曜日の午前に駄知公民館で活動しています。脳の健康を保ってフレイルを予防するために、脳トレーニングに取り組んでいます！公文の教材や新聞記事を使い、問題を解いたり音読をしたりします。仲間と会って話をしながら、みんなで楽しんで活動しています。



図 政策推進課（内線514）



全世代健康寿命延伸事業

ときげんきプロジェクト



65歳以上の
皆さんへ

運動や食・口腔機能を学びながら社会参加ができる
よくばり！「はつらつ元気塾」に出かけましょう！

「お出掛けして頭と体の刺激になった」「人と会えることがとても楽しかった」など、教室に参加した方からこんな声が届いています。教室は全16回コース。役立つ情報を学ぶことはもちろん、出かける準備をすることや人と会うことで、毎日の生活に刺激が加わり、フレイル予防になりますよ。

栄養講座

高齢者の皆さんが元気に毎日を過ごすためには“しっかり食べる”ことが大切です。
すぐに実践できる食生活のポイントや、食生活の相談もお受けします。

音楽療法

音楽は心の安定、脳の活性化、リラクゼーションなどの効果があります。音楽に合わせて体を動かす、歌う、楽器をならすなどしてリフレッシュしましょう。

口腔機能向上講座

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、体操を交えながら楽しく学びます。

運動講座

楽しく体を動かして“前よりも”動く体を手に入れましょう！
参加した皆さんから、「体の動きが楽になった」「家ではなかなかできない動きができた」などの声をいただいています。

運動メニュー

- ・ストレッチ
- ・筋力トレーニング
- ・椅子を使った簡単な体操
- ・手と足を同時に使う運動（認知症予防運動）など

私と一緒に運動しましょう！



健康運動指導士
中島 健太先生

認知症予防講座

認知機能は、鍛えることで改善できる可能性があります。
脳の健康を保つため、すぐに実践できる生活のポイントを学びます。

楽しみながら脳を鍛えましょう



認知症看護認定看護師
柴田 紘希先生