

よくばり！ まとめて学習「はつらつ元気塾」

学び1 栄養

高齢者の皆さんが元気に毎日を過ごすには“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、食生活の相談もできます。

食品のバランスをチェックする合言葉を教えてもらいました。バランスよく食べるヒントになりました。

塾生の声

学び2 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。

みんなで歌ったり、楽器を使ったりして、とにかく楽しい時間だった。

塾生の声

一緒に楽しく学びましょう！



健康運動指導士
田島 綾子先生

学び3

認知症の疾患や予防方法について学びます。
認知症になっても安心して生活ができるよう、地域で支える大切さをみんなで考えます。

65歳以上の皆さんに朗報です。元気に年齢を重ねるため“栄養、音楽療法、認知症予防、運動、口腔機能”の5つの内容をまとめて学習できる“よくばり！「はつらつ元気塾」”を開催します。体と脳と一緒に刺激することで、フレイル予防や認知症のリスクを軽減できます。1人ではできないことでも、塾生の一員になることで楽しく学べます。よくばり！「はつらつ元気塾」で毎日の生活に刺激を与えてみませんか？

問 高齢介護課（内線231）

認知症予防

楽しみを見つけ外出することが大切だと知り、いろんなところに出かけるようにしています。

習った脳トレ運動を続けています。

塾生の声

学び5 口腔機能

口腔機能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ます。正しい口腔ケアの方法や口腔体操について学びます。

口腔健診を受けることが大切と知り、すぐに健診を受けました。これから毎年受けていきます。

教えてもらった口の体操やマッサージを家でも行っています。

塾生の声

学び4 運動

無理なく楽しく続けられるストレッチや筋トレ、脳を刺激する体操などを行います。自宅でできる運動も紹介し、運動習慣づくりのサポートをします。

講座をきっかけに、ラジオ体操をしたり、6～8千歩歩いたりして、毎日運動を続けています。

歩く姿勢を教えてもらいました。普段の姿勢を気をつけるようになりました。

塾生の声

参加してみよう！ よくばり！「はつらつ元気塾」

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

※医師から運動の制限を受けている方はご遠慮ください。

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。問い合わせは、各地域の包括支援センター。

土岐津公民館	9月2日～12月23日 ※9月23日は休み	火曜日	午前10時～ 11時30分	中部 ☎56-1125 申込期限 8月15日(金)
ウエルフェア土岐			午後1時30分～ 3時	西部 ☎57-8100 申込期限 8月15日(金)
セラトピア土岐	9月4日～12月18日	木曜日	午前10時～ 11時30分	北部 ☎56-0801 申込期限 8月15日(金)
駄知公民館	9月4日～12月25日 ※12月11日は休み	木曜日	午後1時30分～ 3時	東部 ☎50-1560 申込期限 8月15日(金)

楽しく一緒に！ 泉で元気・お家で元気

いつまでも元気を保つため、運動を楽しく一緒に行いましょう。

対 象：おおむね65歳以上の方で、泉地区にお住まいの方

※医師から運動の制限を受けている方はご遠慮ください。

日 時：8月12日・19日・26日・9月2日の火曜日

午後1時30分～3時

場 所：セラトピア土岐・1階美術ギャラリー

内 容：椅子に座ってできるヨガ、コグニサイズ

定 員：20人（先着順）

持ち物：運動のできる服装、靴、タオル、飲み物

申・問 7月31日(木)までに北部包括支援センター（☎56-0801）へお申し込みください。

コグニサイズとは

運動と計算やしりとりなどの認知課題を組み合わせた認知症予防の運動です。全身を使いながら認知課題に取り組むことで、適度なストレスにより、脳の活動を活発にすることができます。

