

欲張りに学べる！5つの充実講座

フレイル予防で体をシャキッと！ 認知症予防で脳をイキイキと！

栄養講座

高齢者の皆さんが元気に毎日過ごすためには“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を伝授します。食生活の相談もできますよ。

運動講座

無理なく楽しく自宅で続けられるストレッチや筋トレ、椅子を使った体操、脳を刺激する体操などを行います。

こうくう 口腔機能講座

嚙む力や飲み込む力を維持する「お口の体操」や、これからも美味しく食べておしゃべりを楽しむための「唾液腺のマッサージ」などのセルフケアを学びます。

認知症講座

認知症の正しい知識や予防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しょう。

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。

健康運動指導士
田島先生 小山先生

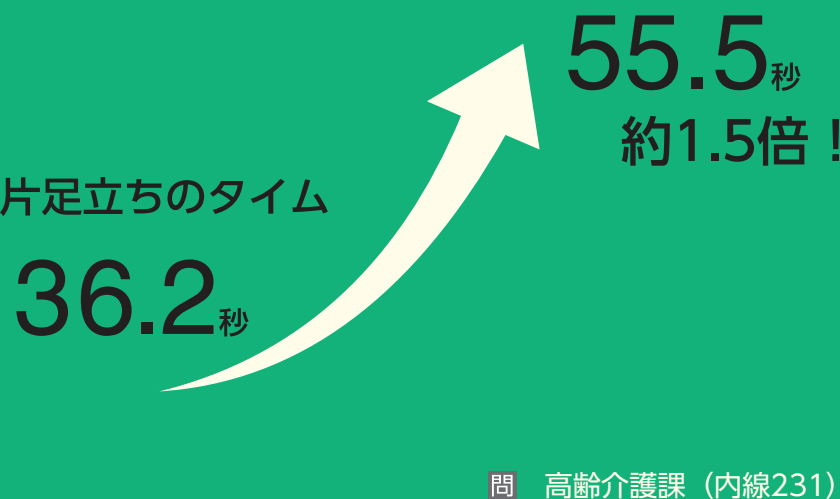
「はつらつ元気塾」では、フレイル予防も認知症予防も、全部欲張りに学べます。

「最近、つまずきやすくなったかも」
「物忘れが気になる」
「固いものが食べにくくなった」「むせやすくなった」

そんなあなたにぴったりの、楽しくてためになる全16回の講座です。

昨年度の驚きの実績

昨年度の参加者の皆さんの体力がググッと向上！中でも、「片足立ち」の平均タイムが講座の前後で36.2秒→55.5秒にまで大幅に向上しました。「歩くのが楽になった」「お出かけが楽しくなった」と好評です。次はあなたの番ですよ！



よくばり！
「はつらつ元気塾」
が今年も始まります

よくばり！「はつらつ元気塾」に参加しませんか？ 全16回

対 象 継続して参加できるおおむね65歳以上の方
※医師から運動の制限を受けている方はご遠慮ください。

定 員 各会場35人程度 費 用 無料 持ち物 運動のできる服装、タオル、飲み物、筆記用具

申・問 8月7日(金)までに各地域の包括支援センターへお申し込みください。

セラトピア土岐	土岐津・肥田（旭ヶ丘町以外）にお住まいの方	8月25日～12月22日の毎週火曜日	午前10時～11時30分	中部 ☎56-1125
ウエルフェア土岐	下石・妻木・鶴里にお住まいの方	※9月22日、11月3日は休み	午後1時30分～3時	西部 ☎57-8100
セラトピア土岐	泉にお住まいの方	9月3日～12月17日の毎週木曜日	午前10時～11時30分	北部 ☎56-0801
駄知公民館	駄知・曾木・肥田（旭ヶ丘町）にお住まいの方		午後1時30分～3時	東部 ☎50-1560

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6日・13日・20日・27日の木曜日
午前10時～11時30分

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 2回（ヨガ講師）
フレイル予防運動 2回（理学療法士）

定 員 20人（先着順）

持ち物 運動のできる服装、タオル、飲み物

申・問 7月27日までに北部地域包括支援センター（☎56-0801）へお申し込みください。