



| | | | | |
|---------------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| ごはんが とっても 美味しい ♪ | 毎日の 散歩が 楽しい♪ | みんなで おしゃべり 楽しいな | いろんな ところへ 遊びに 行きたい | まだまだ 挑戦したい こと いっぱい |
|---------------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------------|-----------------------------|

健康だからこそ、毎日のごはんが美味しい。いつもより体が軽くて出掛けたい、ともだちと遊びたい。新しいことを始めたい。そんな日々を送るための秘訣、毎日の運動習慣とちょっとした心がけをおしえます！

2会場 全8回コース ● 午後2時～午後4時

◆総合体育館

事前アセスメント 9/28(木)または9/29(金)
 事後アセスメント 11/9(木)または11/10(金)



| | | | | | |
|------|-------|-------|-------|------|-------|
| 10/6 | 10/13 | 10/20 | 10/27 | 11/2 | 11/17 |
|------|-------|-------|-------|------|-------|

◆いこいの家

事前アセスメント 12/6(水)または12/8(金)
 事後アセスメント 1/24(水)または1/26(金)

| | | | | | |
|-------|-------|-----|------|------|-----|
| 12/15 | 12/22 | 1/5 | 1/12 | 1/19 | 2/2 |
|-------|-------|-----|------|------|-----|

※事前および事後アセスメントは、どちらかの日の午前10時～12時または午後2時～4時にご参加いただきます。

| | |
|---------|--|
| 口腔講座&体操 | 【食べる・話す・呼吸をする】ことにかかわる、顔・首周りの筋肉を鍛えます。 |
| 栄養講座 | 正しい栄養の知識を確認していき、食生活を見直す良いきっかけにします。 |
| 脳活体操 | 脳を使う楽しい体操を行い、認知症予防や参加者の同士親睦を深めていきます。 |
| ストレッチ | コリや痛みも緩和し、ケガに繋がりにくい身体を作ります。 |
| 筋力体操 | 全身の大きな筋肉を鍛えて、いつまでも自分の足で生活が出来る様にしていきます。 |
| 有酸素運動 | 心臓や肺の機能を鍛えて、疲れにくい身体作りをしていきます。 |

- 対象：扶桑町内在住の65歳以上
(介護認定を受けていない方)
- 定員：25名(先着順・初めての方優先)
- 参加費：無料
- 申込み：電話(93-1111)又は長寿介護課窓口

