

平成21年度一般高齢者教室前期予定表 (案)

月	日・曜日	回数	月	日・曜日	回数	月	日・曜日	回数	月	日・曜日	回数	月	日・曜日	回数
4月	14日(火)	①	5月	7日(木)	④	6月	2日(火)	⑧	7月	7日(火)	⑬	9月	1日(火)	⑰
	21日(火)	②		12日(火)	⑤		9日(火)	⑨		14日(火)	⑭		8日(火)	⑱
	28日(火)	③		20日(水)	⑥		16日(火)	⑩		21日(火)	⑮		16日(水)	⑲
				26日(火)	⑦		23日(火)	⑪		28日(火)	⑯		24日(木)	⑳
							30日(火)	⑫						

介護予防事業

地域包括支援センターでは、介護予防事業として特定高齢者に対する要介護状態になることを予防するための教室と一般高齢者への転倒予防と筋力向上を目的とした教室活動を行っています。

足腰しゃんしゃん教室

この教室は、追分ぬくもりセンターと早来町民センターの2カ所で開催します。

楽しく体を動かし、足腰の筋力の衰えの防止と、体力づくりや頭の体操などを行い、寝たきりや要介護状態になることを予防するための教室です。

運動指導士・保健師によるストレッチ、筋力アップ体操や音楽に合わせて体を動かすリズム体操などを行います。イスに座って行うものがほとんどですので、激しい運動は難しいという方でも参加できる内容になっています。

最近足腰が弱くなったと感じている方、転倒の不安がある方、運動不足の方など、健康づくりや仲間づくりに、ぜひ



ひこの機会に参加してみませんか。

実施日程(第1期)

4月14日(火)～9月24日

(木)

※週1回ほどで、8月は行いません。

実施時間・場所

①早来コース 10時～12時 町民センター

②追分コース 13時30分～15時30分 ぬくもりセンター

対象

65歳以上で、簡単な運動を行ってみたい方

さまざまな健康体操の一例

キック体操

太ももを強くすることで、膝の痛みの予防や改善、O脚予防に効果があります。

- ①椅子に深く腰掛けます。
- ②膝と膝を閉じて、足裏を床につけます。
- ③片足ずつつま先を引き上げてから、膝をゆっくり伸ばし、曲げます。
- ④「1, 2, 3, 4,」で伸ばし、6秒ほど停止し「1, 2, 3, 4,」で曲げます。

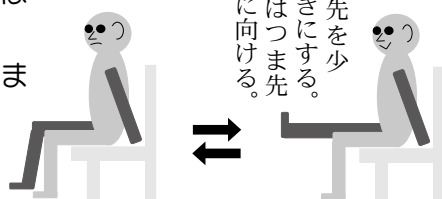
※太ももを下に押しつける。

- ⑤片足ずつ交互に10回ほど繰り返してください。

※曲げ伸ばしを行っている足首は曲げていきましょう。

※膝と膝はくっつけたまま行いましょう。

※呼吸を止めないように注意して行ってください。



※つま先を少し外向きにする。
※X脚はつま先を内側に向ける。

継続して行うことが大切です!!

※定員は各コースそれぞれ30名程度です。ご不明な点はお問い合わせください。

さい。

申込み期限

4月10日(金)まで

申込み・問合せ

介護保険課介護支援係

☎ 4555

内容
イスに座ってできるストレッチ、筋力アップ体操、レクリエーションなど気軽に