

生き生き講座

参加費無料

皆さんのいきいきとした生活を応援する講座です。

- ♡対象者♡ 概ね65歳以上の方
(10名程度のグループ)
- ♡時間帯♡ 平日10:00~16:00の間で相談(2時間程度)
- ♡場所♡ 公民館や集会所など
- ♡内容♡ 主に下記のようなテーマで実施(詳細はご相談のうえ決定)
- ♡講師♡ 健康運動指導士や保健師等



講座テーマ



フレイル予防

- ★フレイルとは
- ★フレイル予防のポイント など

栄養

- ★骨を強くする食事
- ★バランスのとれた食事 など

運動・レクリエーション

- ★転倒予防のための運動
- ★簡単にできる筋力アップ運動
- ★ウォーキングのすすめ
- ★体力測定
- ★頭と身体を使ったレクリエーション など

お口の健康

- ★歯と歯ぐきの話
- ★入れ歯のお手入れ
- ★お口の体操 など

認知症予防・こころの健康・睡眠休養

- ★認知症の予防
- ★うつ病の予防 など

よかトレ

- ★よかトレ実技
(足元気体操、黒田節体操、ラジオ体操など)

その他

- ★メタボ予防
- ★季節に応じた健康管理
- ★介護保険制度について
- ★薬の飲み方Q&A など

お問い合わせ・申込先
城南区地域保健福祉課

電話833-4113 FAX822-2133

※お申し込みの際は校区担当保健師にご相談ください。