

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)
- ♡回数♡ 1団体につき最大2回利用可
- ♡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



運動

- ★ストレッチで身体づくり
- ★転倒予防のための運動
- ★簡単にできる筋力アップ運動
- ★ウォーキング講座
- ★よかトレ
(黒田節体操, 足元気体操など)
- ★ボール等(道具)を使った体操
など

栄養

- ★低栄養
- ★骨を強くする食事
- ★外食するときのポイント
など

お口の健康

- ★オーラルフレイル
- ★お口の体操
- ★歯と歯ぐきの話
- ★入れ歯のお手入れ
など

認知症予防・こころと体の健康

【保健師などによる講話】

- ★フレイル予防
- ★生活習慣病予防
- ★季節に応じた健康管理
- ★うつ病予防
- ★認知症予防のポイント
- ★閉じこもりの予防と対策
- ★脳トレ
など

お問い合わせ・申込先
東区地域保健福祉課

電話645-1088 FAX631-2295

※お申し込みの際は校区担当保健師にご相談ください。