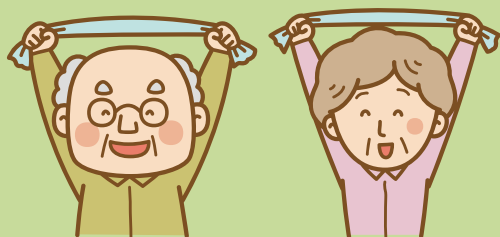


# ひざ腰元気教室に参加しませんか



問合せ 高年介護課 ☎ 57-5200

## 教室の流れ

### ① 体調チェック

体温や血圧測定



### ② 脳トレ(10分)

体を動かしながら頭を使う楽しい認知症予防



### ③ 健康体操・ストレッチ(60分)

ストレッチや筋力アップ体操



### ④ 健康学習(20分)

認知症の予防や食事など健康に関する学習



## ◆ひざ腰元気教室

2月号で紹介した「フレイル状態」を予防するために、市ではひざ腰元気教室を開催しています。フレイル予防の3つの柱「運動」「栄養」「社会参加」について学び・体験できる教室です。

市では、加齢に伴う筋力の低下やひざ腰などの痛み、生活習慣病の発症などを予防するために、ひざ腰元気教室を開催しています。教室修了後にはグループとなり、教室で習った体操や脳トレなどを自分たちで集まって続けているため参加者の皆さんはとても元気です(令和4年3月現在261グループ、2,168人が継続して活動中)。

**対象** 65歳以上の元気な方

※過去に受講したことのない方

**期間** 週1回の半日(5カ月間・全20回)

**場所** 福祉センターや地域の公民館など

## 参加者の声

- 筋力の衰えを感じていたけど、筋力、体力がついて体を動かすのが楽しかった。
- 無理なく体操ができ、運動が苦手な私でも続けることができる。
- 教室に参加したことでつながりができ、通うのが楽しみ。
- 体操だけでなく健康学習もあり自分の生活に役立てることができた。



## ◆ひざ腰元気教室体験会

**対象** ひざ腰元気教室に参加したことのない65歳以上

場 所	山王福祉センター (森下町1)	総合福祉センター (昭和町2)
期 日	3月13日(月)	3月23日(木)
時 間	13:30~15:00	
定 員	12人	10人
申込み	3月10日(金)までにTEL	3月22日(水)までにTEL
問合せ	福祉サービス公社 ☎57-5502	社会福祉協議会 ☎35-0294