

全戸配布

とよらポイントカード対象事業



30P

令和3年3月10日発行

はつらつ運動教室



動かなければ動けなくなる！！



町民の皆様、定期的な運動をされていますか？年齢を重ねると、どうしても筋力や脳の衰えが出てきますが、運動や外出する機会を持つことで、その衰えを緩やかにできます。やっている人とやっていない人とでは必ず差が出ます！

新型コロナウイルスが猛威を振るい、色々な催しが中止となり外出する機会も減っています。感染予防は大切ですが、閉じこもりにより身体や精神・脳の健康が損なわれる場合もあります。はつらつ運動教室は、感染予防に努めながら可能な限り実施する予定ですので、ぜひ参加してみてください！なお、この活動は、「はつらつ運動の会」が主体的に運営しており、町ではその活動を支援しています。

目的： 楽しみながら運動し、交流する機会をもつことで、可能な限り地域で自立した日常生活を送ることができる。

場所： 天然豊浦温泉しおさい 大広間

対象者： 豊浦町に住所を有する方

内容： ストレッチ体操、筋力アップ体操、ヨガなど



日時： 10:00～11:30 日程は裏面をご覧ください。

参加費： 1回400円（入浴料込み。運動教室会場で集めます。）

★ とよPカードを保有している方は、100Pのポイントバックもありますので実質300円です！

※ 申込み制ではありません。お気軽に会場へお越しください。

持ち物： 汗を拭くタオル、飲み物、入浴道具（入浴される方）など

※感染予防対策のお願い

- ・自宅で検温し、37℃以上ある場合は、参加を控えてください。
- ・咳やくしゃみ等の症状がある場合は、参加を控えてください。
- ・マスクの着用をお願いいたします。
- ・会場は、常時外気を取り入れるようにしておりますので、厚手の靴下、厚手の動きやすい服装でお越しください。

裏面もご覧ください。



来れる時だけでいいんだよ！

はつらつ運動の会

令和3年度 活動予定表(4月～9月) 時間 10:00～11:30

月	日	講師	月	日	講師
4月	6日	道南スコレ	7月	6日	ウエルネス
	20日	ヨーガ		20日	ふまねっと・太極拳
5月	11日	ウエルネス	8月	3日	道南スコレ
	25日	百歳体操		17日	ヨーガ
6月	8日	道南スコレ	9月	7日	ウエルネス
	22日	講話		21日	体力測定

☆教室講師依頼先と内容

- ・地遊スポーツクラブ ⇒ ストレッチ体操・軽運動・脳トレ
- ・地域ウエルネスネット ⇒ ストレッチ体操・軽運動・脳トレ
- ・道南スコレ伊達 ⇒ ストレッチ体操・軽運動・脳トレ
- ・ヨーガ療法学会胆振地区 ⇒ ヨーガ
- ・洞爺温泉病院 ⇒ 体力測定・ドーミンリハ体操
- ・社会福祉協議会 ⇒ 百歳体操・ふまねっと
- ・はつらつ運動の会会員 ⇒ 太極拳



定期的に運動することは、高血圧や糖尿病、脳梗塞といった生活習慣病予防のみならず、介護予防や認知症予防につながります。



自分の健康のために！

さあ、はじめよう！！

問い合わせ先 : 豊浦町総合保健福祉施設やまびこ
 地域包括支援センター（高齢者の総合相談窓口）
 電話番号（直通） 82-3845