

全戸配布

とよらポイントカード対象事業



30P

令和5年9月11日発行



はつらつ運動教室



寒い時期も筋力を維持しよう！

寒い時期の運動は、どうされていますか？秋以降になると夏場のように運動ができにくくなり運動不足になりがちです。そのため、秋から春にかけては筋力や体力の低下が起こりやすく、高齢になるほどそのスピードも速くなります。しかし、定期的に運動する機会を持つことで低下を緩やかにでき、若々しい状態を保つことにつながります。自分ではそれなりに運動しているつもりでも運動の種類によって使う筋肉も異なります。ウォーキングだけでは足りないという話も・・・。

はつらつ運動教室では、自分の体力や筋力に合わせて無理なく運動でき、終了後には温泉に入ることでもできます。ぜひ1度運動教室をお試ください。

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(温泉のカウンターにて)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

※ 会場が少し肌寒く感じることもありますので、厚手の動きやすい服装でご来場ください。



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5年度 活動予定表(10月～3月) 時間 10:00～11:30

月	日	講師	月	日	講師
10月	10日	道南スコーレ	1月	9日	道南スコーレ
	24日	睡眠に関する講話		23日	地遊スポーツクラブ
11月	7日	道南スコーレ	2月	6日	道南スコーレ
	21日	社協		20日	地遊スポーツクラブ
12月	5日	道南スコーレ	3月	5日	地遊スポーツクラブ
	19日	地遊スポーツクラブ		19日	北海道リハビリ専門協会

☆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
- ・道南スコーレ伊達 ⇒ ストレッチ体操・軽運動
- ・洞爺温泉病院 ⇒ ストレッチ体操・軽運動
- ・社会福祉協議会 ⇒ 百歳体操・ふまねっと



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。



若々しさを保つために！

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