

全戸配布

とようらポイントカード対象事業



30P

令和6年3月8日発行

はつらつ運動教室



春だ！！年齢に負けない体づくりをしよう！！



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することができ、介護予防につながります。

運動している人としていない人とは必ず差が出ます！

また、普段歩いていても、歩くだけでは付きにくい筋肉もあり、筋力トレーニングの種類によって使う筋肉もさまざまです。

『思うように体が動かなくなってきた』・『筋力や体力の低下を感じる』・

『運動をもっとしたほうが良いとは思うけど・・・』と思いながらもなかなか行動に移せなかった「**そのあなた！**」やる時がきましたよ！！

やらなければ、どんどん衰えていくだけです。まだまだ筋力を取り戻せます！

参加中は、運動がきつければ途中から座って行うなど、自分の調子や身体能力に合わせてできるので無理なく参加してもらえます。無理に周りに合わせる必要はなく、毎回の参加じゃなくてもかまいません。ぜひ一緒にやりましょう！！

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カードがある方は、100Pのポイントバック（しおさい温泉カウンターにて当日限り）もありますので **実質300円で運動と入浴ができます！**

※ **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



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6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	9日	道南スコレ	7月	9日	社会福祉協議会
	23日	道南スコレ		23日	道南スコレ
5月	7日	道南スコレ	8月	6日	社会福祉協議会
	21日	道南スコレ		20日	道南スコレ
6月	4日	社会福祉協議会	9月	10日	道南スコレ
	18日	道南スコレ		24日	北海道リハ専門職協会

☆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
- ・道南スコレ伊達 ⇒ ストレッチ体操・軽運動
- ・北海道リハビリテーション専門職協会 ⇒ 軽運動・
- ・社会福祉協議会 ⇒ ふまねっと など



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