



「はあとふるパワーアップ教室」とは、重さを変えられるおもしろいバンドをつかった、誰にでもできる体操(米国老化医学研究所推奨)を中心とした、基本的な体づくりの教室です。週1回以上実施することで、普段の生活の中で必要な筋力が鍛えられ、歩くことや生活の動作が楽になることが期待されます。

「足腰が弱くなって外出する機会が減ってしまった」「一日中、家の中で過ごすことが多い」「あまり歩かなくなった」「転びやすくなった」「また以前のよ

少し元気を取り戻したい方におすすめ! 「はあとふるパワーアップ教室」参加者募集

- 内容** ①いきいき元気に過ごすための体づくり講座(ストレッチ、おもりを使った「はあとふるパワーアップ体操」など)
②いきいき元気に過ごすための日常生活講座(食生活など)
③生活の振り返りや話し合いなど
- 講師** 理学療法士等リハビリ専門職
※「はあとふるパワーアップ体操リーダー養成セミナー」修了生も教室運営に協力します。

うに、自分のことができるように、体力や筋力をつけたいなど、少し元気を取り戻したい方におすすめの教室です。

◆対象 町内在住65歳以上の方で、「介護予防チェックリスト」にて町の基準に該当された方

◆日時 9月12日・19日・26日、10月3日・10日・17日・24日、31日、11月7日・14日・21日、28日 午後1時30分～3時30分(全12回。いずれも水曜日)

- ◆場所** 町地域包括ケアセンター 地域の交流スペース
- ◆定員** 15人
- ◆費用** 無料
- ◆申込** 地域包括支援センターに備えてある「介護予防チェックリスト」にご記入の上、8月31日(金)までに地域包括支援センターへお申し込みください。
- ※地域包括支援センターまで来所し記入することが難しい場合は、担当が訪問等にて確認いたしますので、その旨お申し出ください。
- ※定員を超えた場合のみ抽選を行います。選外の方のみ9月7日(金)までに地域包括支援センターよりご連絡します。
- ◆その他** 参加される方の状況に応じて、自宅(自宅近く)から会場までの送迎も可能です。必要な方はお申し込み時にご相談ください。
- ◆問合せ** 地域包括支援センター ☎296-17700、FAX 298-00077



「筋力アップ」を目指そう

「AAAトレーニング教室」第11期生募集

今年で11年目を迎えた「AAAトレーニング教室」は、大東文化大学スポーツ・健康科学部の協力のもと、油圧式トレーニングマシンを使用した教室です。普段の生活ではあまり使わない筋肉を動かし、バランスのとれ

日時	内容
10月2日(火)午後1時30分～5時	開講式、体力測定、メディカルチェック
10月9日～11月29日までの毎火・木曜日 午後2時～3時30分	ストレッチ、マシントレーニング、フロアトレーニング
12月4日(火)午後1時45分～5時	効果測定
12月6日(木)・11日(火)・13日(木) 午後2時～3時30分	ストレッチ、トレーニング、フロアトレーニング
12月18日(火) 午後2時～4時	閉講式、効果説明

◆場所 総合福祉センター 1階旧「機能回復訓練室」
※今年度は多世代活動交流センター耐震等工事に伴い、会場が異なります。
※10月2日と12月18日は大東文化大学(東松山キャンパス)

た正しい動きを身につけるための運動などを行い、筋力の維持向上と転倒しにくい体づくりを目指します。

修了した方は、参加者同士がグループとなり、自主活動として健康トレーニング室の有料貸付を利用してトレーニングを続けていただくことができます。現在までに9グループが誕生し、毎週楽しくいきいきと汗を流しています。

継続的な運動は基礎代謝量を上げ、歩行などの動作がスムーズ

- ズになることから、日常生活が楽になるという効果があります。皆さんも、この教室への参加を機に、健康づくりのための運動を始めてみませんか。
- ◆対象** 町内在住の40歳以上の方で、原則全日程参加できる方。(約3か月。全20回)
- ※医師に運動を止められている方はご遠慮ください。また、かかりつけ医のある方は、医師に相談の上、お申し込みください。
- ◆服装** ジャージなどの動きやすい服装
- ◆持ち物** 室内履用の運動靴、タオル、筆記用具、水分補給用の飲料
- ◆費用** 6400円(予定)
- ◆定員** 20人(定員を超えた場合は抽選)
- ◆申込** 8月6日(月)午前9時～9月14日(金)午後5時の期間(土・日、祝日を除く)に、電話または保健センター窓口へ
- ◆問合せ** 町保健センター ☎296-2530



平成30年度さわやか健康教室公開講座 『聞こえの大切さについて』 ～難聴の症状と影響、コミュニケーションの工夫～

年齢を重ね、耳が聞こえにくくなることを「仕方ない」とそのままにいませんか? 難聴が及ぼす影響、自分や近くにいる人ができる対応やコミュニケーションの工夫について、専門職講師がわかりやすくお伝えします。

- ◆日時** 8月21日(火) 午前10時40分～11時50分(受付は10時20分から)
- ◆会場** 町地域包括ケアセンター 地域の交流スペース

- ◆講師** 霞ヶ関南病院リハビリテーション部 言語聴覚士 大住 雅紀 氏
- ◆費用** 無料
※上履きは不要です。
※要約筆記あり。
※お身体の不自由な方は申込み時にお伝えください。当日はスタッフがご案内します。
- ◆申込み** 町地域包括支援センター ☎296-7700、FAX298-0077



おおすみ まさのり 大住 雅紀 氏



自分らしく理想のカラダを手に入れる 『未来充実化計画講座』参加者募集

自分の理想のカラダとは何か、理想のカラダを手に入れるためには何をすればよいか。健康づくりのプロと一緒に考えてみませんか?

今回の講師は、1992年バルセロナオリンピックに男子50km競歩の日本代表として出場した、元陸上競技選手の園原 健弘氏です。現在は、実業家として、健康づくりに関する講演活動や著書の執筆活動などに取り組まれています。

健康長寿を目指し、より充実した生活を送るた

- めの絶好のチャンスです!
- ◆対象** 町国民健康保険加入者
- ◆日時** 8月30日(木) 午前10時～正午(受付は午前9時30分から)
- ◆場所** 町地域包括ケアセンター
- ◆定員** 32人(定員を超えた場合は抽選)
- ◆持ち物** 筆記用具、動きやすい服装、飲み物など(費用無料)
- ◆申込・問合せ** 8月24日(金)までに町保健センター (☎296-2530)へ

町国民健康保険に加入されているあなたに贈る