

令和元年度

さわやか健康教室 参加者募集!!



“いつまでも健康でいきいき”と過ごすためのヒケツを楽しく学びませんか

	期 日	教室の内容(予定)
①	7月 9日(火)	開講式、オープニングセミナー 「まずは自分の体力を知ろう！」体力測定①
②	7月16日(火)	「体をつくり、動くための“食”を学ぼう①」 「ロコモ&フレイル予防のための体操講座①」
③	7月23日(火)	「新鳩山音頭健康体操講習」 「効果的なコミュニケーション講座」
④	7月30日(火)	「体をつくり、動くための“食”を学ぼう②」
⑤	8月 6日(火)	公開講座「めざそうウェル・ビーイング。百寿者の心に学ぼう！」 講師：東京都健康長寿医療センター研究所 増井幸恵 先生
⑥	8月20日(火)	「ロコモ&フレイル予防のための体操講座②」
⑦	8月27日(火)	「歯っぴーライフ！お口と歯の健康づくり」
⑧	9月10日(火)	「おいしい！楽しい！元気になる食生活～実践編～」 (講義・簡単な調理・会食会を含む)
⑨	9月17日(火)	「どのくらい若返りましたか」体力測定② 「地域の活動を知ろう！～今後の生活を考える～」
⑩	10月 1日(火)	「次のステップを語ろう！」 茶話会、閉講式



対象：町内在住の65歳以上の方

会場：町地域包括ケアセンター 地域の交流スペース(⑧のみ保健センター)

時間：午後2時～4時頃(受付は午後1時20分から)

(⑧のみ午前10時～午後1時頃)

定員：30人(新規参加者を優先します)

費用：無料(ただし、調理実習は300円の自己負担があります)

持ち物：飲み物、汗拭きタオル、筆記用具、眼鏡(必要な方)、セカンドライフの健康づくり

応援手帳(お持ちの方)、室内履き(⑧のみ) 運動できる服装でお越し下さい。

※ この教室は「鳩山町健康づくりサポーターの会」との協働事業として、また、東京都健康長寿医療センター研究所との共同研究事業の一環として開催します

お問合せ・申込み：鳩山町地域包括支援センター ☎049-296-7700

FAX 049-298-0077

さわやか健康教室

あなたの参加をお待ちしています！

平成 14 年度～平成 30 年度までに計 21 回、延べ 3,880 人

（実 346 人）の方が参加されています。下記の吹き出しの言葉

は、平成 30 年度に参加された方からのメッセージの一部です。

日程や申し込み方法等は裏面へ！



自分では知っているつもりでも、実はわかっていないことがたくさんあるなと感じました。
“まずは参加してみることから”です！

教室に参加したことで皆さんとコミュニケーションが取れ、脳の活性化に繋がって認知症予防になったのではないかと思います。

体力測定をして、自分が思っている以上に体力・筋力が落ちているのを感じました。
運動を習慣にするきっかけづくりになりました。

体と心と食、3つの事を考えるようになり、幅広く楽しみが増えました。
男性の参加もぜひお勧めしたいです。



一人での参加で不安でしたが、いろいろな方と触れ合える内容になっていたため、お友達、顔見知りもでき、社会参加、健康長寿への第一歩になりました。

最初 10 回は長いと思っていましたが、内容が充実していたいへん勉強になりました。日常生活に役立っています。

とても楽しくて、早く終わった感じでした。
サポーターの皆さんの明るい笑顔と優しい対応のおかげで、参加が楽しみでした♪

気軽に参加されると良いと思います。初めての体験は、脳にとっても良いそうですよ！