

健寿教室のご案内

高齢期になっても、日々の生活をイキイキと過ごし、適切なトレーニングなどを行うことにより、心身機能の衰えを遅らせることができます。市では 65 歳以上の方を対象に、元気に自立した生活を送れるよう「健寿教室」を開催しています。

この教室は、心身ともに元気な『健康長寿』を目指すため、運動トレーニングやレクリエーションなどを行い心身機能の向上を図ります。運動トレーニングは、イスに座ってできるストレッチや筋力トレーニングなど、自宅でも手軽に取り組める内容が中心です。

また、仲間との交流や体を動かすことで、気持ちが前向きになるなどの精神的な効果も期待できます。多くの方の参加をお待ちしています。

教室内容

期間	令和2年4月8日～令和3年3月24日 (一人6ヶ月間、最大24回の参加) 月4回・基本毎週水曜日開催
時間	午前10時00分～11時30分(午前9時30分から受付)
場所	健康福祉センター デ・アイ 1階リハビリルーム
対象者	65歳以上で、 ①体力・筋力向上のための運動に興味がある方 ②足腰の衰えや体力の低下など、体の動きに不安を感じている方
内容	ストレッチ、筋力トレーニング、椅子ヨガ、有酸素運動、レクリエーション、ノルディックウォーキング、体力測定など
スタッフ	フィットネスアドバイザー、保健師など
受講料	無料
申込み	随時、受付しています
定員	おおむね18名
持ち物	運動靴、タオル、水またはお茶、健康手帳(お持ちでない方はお渡しします)、介護予防ファイル(初回にお渡しします)
その他	送迎はありません 教室参加開始時・卒業前に簡単な体力測定を行います。

運動習慣を身につけたり、運動の効果を実感していただくためには、なるべく休まず続けて参加されることをお勧めします。



申し込み・問い合わせ先

高齢者支援課 介護予防係 (電話：26-2644)

令和2年度 健寿教室日程表



毎回 水曜日			
4/8	7/1	10/7	1/6
4/15	7/8	10/14	1/13
4/22	7/15	10/21	1/20
<u>4/28(火)</u>	7/22	10/28	1/27
<u>5/7(木)</u>	8/5	11/4	2/3
5/13	8/12	11/11	2/10
5/20	8/19	11/18	2/17
5/27	8/26	11/25	2/24
6/3	9/2	12/2	3/3
6/10	9/9	12/9	3/10
6/17	★9/16	12/16	3/17
★6/24	9/23	12/23	3/24

※下線部分は日程が変則的になっているのでご注意ください。

時間 10時00分～11時30分（9時30分～受付）

場所 健康福祉センター「デ・アイ」1階 リハビリルーム

★のついた日は、屋外でノルディックウォーキングを行う予定です！