

みんなで楽しく健康維持 /

元気はっけん広場

高齢者のための、新しい介護予防教室が始まりました!



参加費
無料

先着70名程度

お楽しみ
スタンプラリー
開催!

事前
申込
不要



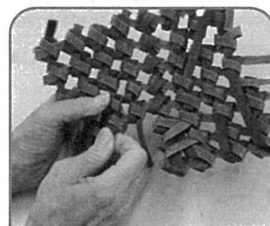
いきいき脳体操

頭と体を同時に使い、
楽しく脳と体を鍛えます。



健康セミナー

高齢期に必要な栄養や
口腔衛生についてレク
チャーします。



創作活動

誰でも楽しめる内容で
作品づくりを行います。



健康度測定

体脂肪、筋肉量がわかる
体成分測定や歩行など
の体力測定を行います。



元気はっけん 広場 スケジュール&内容

寒川町の高齢者の皆さんが、元気に楽しく気軽にご参加頂ける新しい介護予防教室が始まりました！
運動が苦手でも大丈夫！体と頭の健康維持を図る楽しいプログラムです。

	日時	教室内容	会場
1回目	4/ 3(月)	教室スタート！ 楽しく運動、簡単なゲームで仲良くなる	健康管理センター
2回目	4/10(月)	健康度測定&体力測定 気軽に今の体力と体脂肪や筋肉量を知ろう	総合体育館
3回目	4/17(月)	ストレッチについてミニセミナー いきいき顔体操でお顔を元気に！	健康管理センター
4回目	4/24(月)	栄養士による栄養やお食事のアドバイスと 筋力トレーニングなど	健康管理センター
5回目	5/ 8(月)	健康イス体操とみんなで創作活動 (ねんどで植木鉢を作ります)	健康管理センター
6回目	5/15(月)	膝痛予防のセルフマッサージとトレーニング メモリトレーニングも行います	健康管理センター
7回目	5/22(月)	いきいき脳体操で頭と体を鍛えましょう 膝のセルフマッサージも行います	健康管理センター
8回目	5/29(月)	健康イス体操とみんなで創作活動 (オリジナル写真立てを作ります)	健康管理センター
9回目	6/ 6(火)	しっかりトレーニング！健康イス体操、 いきいき脳体操、筋力トレーニング	健康管理センター
10回目	6/12(月)	歯科衛生士によるお口の健康について アドバイスといきいき脳体操など	健康管理センター
11回目	6/19(月)	認知症予防のミニセミナー、創作活動 (うちわを作ります)	健康管理センター
12回目	6/26(月)	自宅でできる運動や健康づくりの 総復習をしましょう！	健康管理センター

※教室内容は、**健康イス体操** **ストレッチ** **ミニセミナー** を中心に行います。

対象 町内在住の要介護認定を受けていない65歳以上の方

日時 毎週月曜日 10:00~12:00 ※5月1日はお休みとなります。
※6月6日のみ火曜日となります。

定員 先着70名程度

会場 寒川町健康管理センター（住所：寒川町宮山401）※4月10日のみ寒川総合体育館が会場となります。

申込 当日は、直接会場までお越しください。（受付開始は9:40~）

参加費 **無料** **持ち物** ●汗拭き用タオル ●補水用の飲み物 ●筆記用具 ●室内シューズ
(4月10日体育館のみ)