剣淵 町地域包

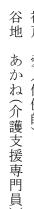
か

につい

害などのさまざまな相談に応じる ました。介護予防や介護サービス、 生活を支える役割として設置され 剣淵町に住む高齢者のみなさん 口となっています。 深町地域包括支援センター 高齢者虐待、 消費者被 0

スタッフ紹介

長谷川 神戸 尾門 紀子 (保健師 苗 (看護師 (保健師





括支援センタ

低下 共に に対しては、 りますが、 できます。 を遅らせたり、 性があります。 低下を防ぐことが効果的です。 変化は誰しも起こり得ることです る骨折や、 より活動量が減 る場合もあります。 をおよぼします。 かりやすくなったり、 予防をすることで病気の発症 徐 般的に、 入浴などの 一人で運動 々に筋力が低下し、 家に閉じこもりがちにな て運動 予防方法はいくつかあ 加齢に伴う身体の変化 認知症を発症 運動を継続し、筋 悪化を防 加齢による身体 少すると、 をしても、 日常生活 を続けることは 外出する意欲 前後から加 閉じこもりに 転 ぐことが する可能 倒によ 病気に こに影響 人と \mathcal{O}

かし、 なかなか容易ではありません。 下 を招く可 わりが少ないと、 能性が、 あ ります。 知 機能

ふれあい健康センター ふれあいホール

体操教室につい

元気はつらつくらぶ

椅子に座っておこなう体操です!

毎週金曜日

9時45分~11時15分

ストレッチ、筋力維持運動、

バス遠足、栄養教室、

その他季節のイベントなど

月200円(茶菓子代)

必要

週 しく運動を続けられるよう、 金曜日に体操教室を行ってい を予防するために、 前述の加齢に伴う身 町地域包括支援センター 無理 体機 なく、

日

場

内

参加費

出欠連絡

その他

時

所

١ ، 詳しくは、 室 力が が 選 足 ご自 衰えな べるようになっています。 腰 0 下 記 分の 筋 いよう維 力に自信 体に合った体操教 \mathcal{O} 表をご覧くださ 持 が したい方 な 1 方

加

齢に伴う身体の変

から習 要です。 また、 運 動 慢に を 継 することが大切 続 するために は、 1 で

体操教室では、 しく運動することも重 す。 ムや 段

> 多くの ています。 なさんが楽 行えるよう心 音楽を取 皆さん ŋ しく、 入 のご参加をお待 が けています。ぜひ、 たりし 無理 なが なく体操 さら、 ち

括支援セン *お問い合 ター 電 わ **話**34 せ は、 (ふれあ 剣 3 9 淵 町 5 5 健 地 康 域 セ 包

ストレッチ、筋力トレーニングなど 無料 不要 初回のみ簡単なアンケートをとります。

しゃきっと体操くらぶ

立っておこなう体操が中心です!

毎週金曜日

13時30分~15時



