

のばそう 健康寿命！ 各地域で介護予防教室を開催しました

「あつま～れ～」

介護予防のための教室「あつま～れ～」を大宮地域の第7区（北町）、岩崎区、鷹巣区（大阪平）、美和地域の高部区、御前山地域の下伊勢畑区で実施し、運動と栄養、口腔機能低下予防の講義を7回に分けて行いました。

最終日に行った体力測定結果では、全員が初回測定より、体力が向上していました。参加された皆さんからは、「楽しく体と頭を使うことができた」「専門家による体の動かし方、姿勢の保ち方など、日常生活で注意する点など多くアドバイスがあってよかった」などの声が寄せられました。



▲大宮地域第7区の様子



▲大宮地域岩崎区の様子



▲大宮地域鷹巣区（大阪平）の様子



▲美和地域高部区の様子



▲御前山地域下伊勢畑区の様子

あなたの地区でも
介護予防教室を開催しませんか？

詳しくは長寿福祉課に
お問い合わせください。
電話：52-1111(内線172)

「元気アップ教室」

後期高齢になったときに要介護状態にならないよう、前期高齢の段階から転倒骨折予防や日常生活で必要とされる運動機能の向上を目的として、「元気アップ教室」を御前山地域センターで実施しました。9月から12月までの全10回、22名の方がボールやストレッチポールなどを使って、バランス能力運動を行いました。

体力測定では、初回測定より体力の向上が見られました。



▲リハビリボールを使った足上げ運動