

参加してみませんか

ケア・トランポリン体験会&教室

ケア・トランポリンは、転倒予防の手すりが付いた高齢者にやさしいリハビリ器具です。音楽に合わせて飛んだり足踏みしたりすることで、効果的に下肢の筋力を鍛えられます。足腰に軽い痛みや不安のある人も、楽に運動できます。

体験会・教室の参加要件

- ◇65歳以上の市民
- ◇ウォーキング程度の運動が可能
- ◇ケア・トランポリンの昇降の介助が不要
- ◇めまいがおこる疾患（メニエール病など）がない
- ◇手足のしびれ、歩行障害がおこる疾患（脊柱管狭窄症など）がない
- ◇参加者アンケート、体力測定、医療費分析に協力できる

ケア・トランポリン体験会

- 対象者 参加要件に当てはまり、「ケア・トランポリン教室」に参加の意向がある人（体験会のみ参加は不可）

- 日時 8月24日(火)
午後1時半～3時半

- 定員 24人（申込多数の場合抽選）
- 申込期限 8月16日(月)

ケア・トランポリン教室

- 対象者 参加要件に当てはまる人
- 日時 9月2日～12月23日の毎週
木曜日（全16回）
午後1時半～3時半
- 定員 24人（申込多数の場合、体験会参加者を優先）
- 申込期限 8月24日(火)

- 会場 東コミュニティセンター多目的室

- 申込方法 ◇電話◇送付◇FAX
（氏名・住所・電話番号を記入）

- 申し込みと問い合わせ先
すこやか長寿課地域包括支援センター
〒501-2306
☎(501)2306
FAX(572)8432



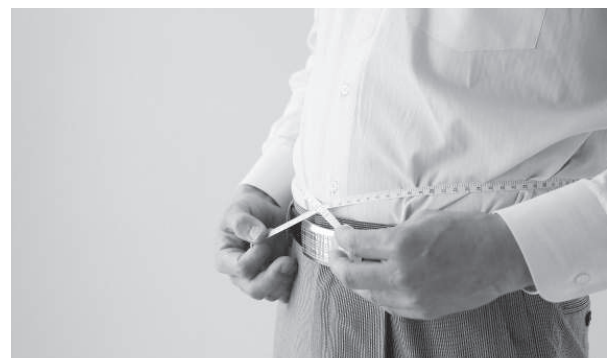
代謝アップ教室 お腹まわりスッキリ運動編

加齢とともに基礎代謝は低下しますが、健康的な生活習慣や適度な運動を行えば、代謝を維持することができます。

代謝をアップするために普段どのような運動をしたらよいかを、健康運動指導士の講話と簡単な運動で学びます。保健師や管理栄養士による個別相談もできます。

これから運動を始めたい人におすすめです。

- 対象者 高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が気になっている人とその家族
- 日時 ①8月30日(月)②9月27日(月)
午前10時～正午
- ※①②は同内容
- 会場 すこやか交流プラザ
- 内容 ◇普段からできる運動方法についての講話◇運動体験
- 定員 15人（申込多数の場合は、新規または特定保健指導が必要と判断された人を優先）



- 申込方法 ◇電話◇すこやか交流プラザ窓口
◇はがき（「代謝アップ教室申込み」・希望日時・住所・氏名（ふりがな）・生年月日・電話番号を記入）
- 申込期限 ①8月16日(月)②9月13日(月)（必着）
- 申し込みと問い合わせ先
すこやか長寿課健康長寿担当 [〒816-0932 瓦田4-2-1 すこやか交流プラザ内]
☎(501)2222