

かるやか体操学習会に参加しませんか

(かるやか体操指導者養成教室)

【場所・月日】

- ①市民会館：6月4日(火)・6月7日(金)
- ②鷺別公民館：7月2日(火)・7月3日(水)
- ③婦人センター：10月2日(水)・10月4日(金)
- ※2日間コースですが、一日のみの参加も可能です。
- ※開催日前日までにお申し込みください。

【時間】

10時～12時

【対象】

市内在住の介護予防に関心のある方

(年齢は問いません)

【定員】

各50人(申込順)

【持ち物】

タオル、飲み物

※動きやすい服装と靴でお越しください。

脳活性化の指体操

認知症予防に

皆さんで楽しく手軽にできる体操です。指先を動かすことで、脳の血流が増加し、脳が活性化します。

指体操の一例

①指回し

全部の指を順番に。薬指が難しい!



②左⇄右

親指と小指を交互に出します。



かるやか体操指導体験



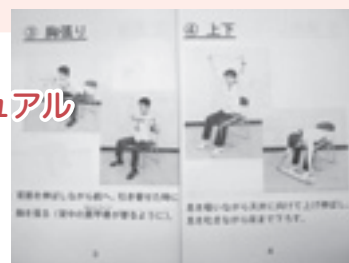
椅子に座っての体操が中心です。サロンなどで簡単に実践できるよう、解説付き体操マニュアルをお渡しします。

リズム体操

曲に合わせて、楽しく体を動かします。3種類のリズム体操があります。



★解説付き体操マニュアル



かるやか体操、タオル体操、リズム体操、脳活性化の指体操、ボール体操のマニュアルがあります。

レクリエーション

新聞紙やチラシなど、身近にある物を使って、簡単にできるレクリエーションを紹介します。

申し込み 高齢・介護グループ (☎85 5 7 2 0)

本年度75歳になる方へ 基本チェックリスト調査を実施します

日常生活に必要な心身機能の低下を早期に発見し、介護が必要となる状態を予防するため、基本チェックリスト(生活についての質問票)調査を実施します。

対象

本年度75歳になる方で、要介護・要支援認定を受けていない方

調査方法・時期

4月末に調査票を郵送します。5・6月に調査員が訪問し調査票を回収します。

問い合わせ 高齢・介護グループ (☎85 5 7 2 0)

かるやか体操学習会に参加しませんか

広報のぼりべつ2013年5月号