

ご存知ですか？
登別市の高齢化率は32.4割（全道・26.8割、全国・25.6割）で、ほぼ3人に1人が高齢者となっており、今後も高齢者の割合が増えていくことが予測されます。高齢者が住み慣れた地域で元気に長生きするためにも、介護予防の取り組みが重要です。

〈かるやか体操学習会〉

かるやか体操学習会では、地域の活動の中で簡単に取り組める介護予防を目的とし、転倒予防や膝の痛みの軽減につながる体操、認知症予防にも効果的な指体操などの紹介のほかに、身近な日用品を使った簡単で楽しいレクリエーションの紹介もしています。

「元気に長生きするためになにか始めてみたい」、「地域の活動で簡単にできる体操やレクリエーションを知りたい」と思った方は、ぜひご参加ください。

▶会場・日時（時間は全日程10時～12時）

会場	①かるやか体操の学習と体験	②グループでの体操体験	③レクリエーション中心
鷺別公民館	9月16日(水)	9月24日(木)	9月30日(水)
市民会館	10月7日(水)	10月8日(木)	10月22日(水)
婦人センター	11月11日(水)	11月18日(水)	11月25日(水)

▶定員 各回50人

▶持ち物 タオル(体操で使います)、飲み物、動きやすい服装と靴

※各回の最後にリズム体操を行います。毎回違う曲で行うので全日程への参加が理想ですが、1回のみ参加も可能です。

①かるやか体操の学習と体験

運動の効果や身体機能の変化などを学び、身体の状態に合わせた体操を紹介します。

タオル体操



▲タオルを使ったストレッチです。血流がよくなり疲労回復につながります。

かるやか体操



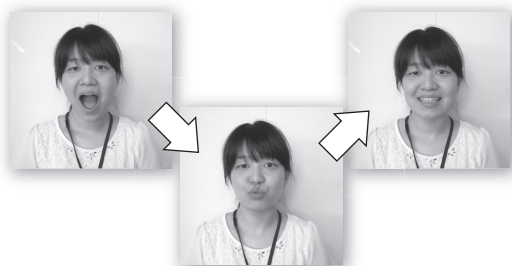
▲つまずき防止や、足腰強化のための体操です。ほかのことをしながらできる体操となっています。

リズム体操



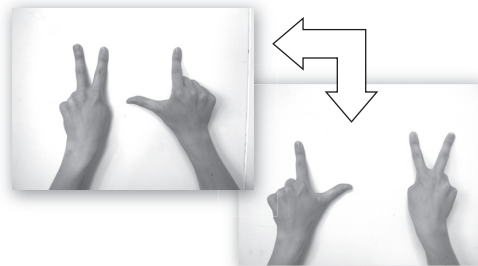
▲おなじみの曲に合わせて、楽しく体を動かしていきます。

食前体操



▲唾液が出るようになる体操です。食前に行うことで、むせることが少なくなります。また、口臭防止にも効果があります。

指体操



▲頭も使う指の体操です。指先を使うことは脳活性化につながります。少し難しい方が効果的です。