

## 『はつらつ お達者教室』を開催します

～コツコツ実践、弱った足腰にさようなら!!～

介護が必要となる原因はさまざまですが、中でも転倒などによる骨折が原因となるケースも少なくありません。

骨折を予防するには、丈夫な足腰であることが大切です。筋力は、適度に使うことでその力を保ちます。老化などによって低下した筋力も、コツコツとトレーニングすることで改善できます。「貯筋体操」で筋力をアップして、外出が楽しい毎日を過ごしましょう。



### ■対象

65歳以上で、医師に運動を止められていない人  
※身体状況によって、主治医意見書の提出や参加をお断りする場合があります。

### ■申込期間 8月10日(木)～

※初めての方を優先します。申し込まれた方には、後日詳しい日程をお知らせします。

### ■内容

教室参加日から3カ月間、運動機器や自分の体重を利用した筋力アップのための運動や、ボール・音楽などを利用した様々な運動を行い、運動習慣を身につけます。

| 場所・申込先      | 曜日                | 時間            | 定員  | 特色                  |
|-------------|-------------------|---------------|-----|---------------------|
| 中央保健センター(A) | 9月7日(木)～ 毎週月・木曜日  | 9時30分～11時     | 10人 | 運動機器を使ったトレーニング      |
| 中央保健センター(B) | 9月6日(水)～ 毎週水・金曜日  | 13時15分～14時45分 | 10人 | 運動機器を使ったトレーニングと水中運動 |
| 東予保健センター    | 8月25日(金)～ 毎週月・金曜日 | 13時30分～15時    | 12人 | 自分の体重や、ダンベルなどを      |
| 丹原保健センター    | 9月5日(火)～ 毎週火・金曜日  | 9時30分～11時     | 10人 | 使った運動               |
| 小松保健センター    | 9月8日(金)～ 毎週水・金曜日  | 14時30分～16時    | 10人 | 運動機器を使ったトレーニング      |

## 生活習慣病予防教室を開催します

～メタボリックシンドロームの予防は、生活習慣の改善から～



教室では1年間、血液検査・運動・食事・生活指導をととして、あなたの生活習慣改善をお手伝いします！

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を予防するには、まず内臓脂肪を貯めないことが大切です。

内臓脂肪が貯まる要因のほとんどは日常生活のなかにあります。自分の生活を振り返り、運動と食生活を中心に、できることから一つひとつ改善していきましょう。

### ■対象

- ・40歳～59歳で、生活習慣病の所見のある人（健診などの結果をお持ちください）
  - ・60歳以上の人は、医師に運動を止められていない人
- ※身体状況によって、主治医意見書の提出や参加をお断りする場合があります。

### ■申込期間 8月3日(木)～（先着順）

※申し込まれた方には、後日詳しい日程をお知らせします。

### ■内容

教室の期間は1年間です。教室開始から約4カ月間は、週2回トレーニング機器を使った運動や水中運動を行い、運動の仕方を習得したり、食事の見直しを行ったりします。食事指導や生活指導も個別に行います。

血液検査や体力測定などで、身体状況や生活習慣の改善状況を評価します。

### ■場所・申込先 中央保健センター

|   | 曜日      | 時間            | 定員  | 教室開始日                              |
|---|---------|---------------|-----|------------------------------------|
| A | 毎週火・金曜日 | 9時30分～11時     | 15人 | 教室の日程や内容の説明、血液 9月5日(火) 9時30分～11時   |
| B | 毎週月・木曜日 | 13時15分～14時45分 | 15人 | 検査などを行います。右記の中で 9月7日(木) 9時30分～11時  |
| C | 毎週水・金曜日 | 19時～20時30分    | 15人 | 都合のよい日にご参加ください。 9月8日(金) 19時～20時30分 |

## 骨粗しょう症予防学級

### ■対象

骨粗しょう症予防に関心があり、原則として2回とも参加できる人

### ■内容

- ①健康チェック、食生活改善講座・調理実習、病態講座
- ②運動改善講座

高齢社会を迎えた今、いつまでも健康でいきいきとした毎日を過ごすために、骨粗しょう症の予防はとても重要です。生活習慣の見直しや改善のきっかけづくりを行い、骨粗しょう症を予防しましょう!!

| 場所・申込先 | 中央保健センター                 | 丹原保健センター                 | 東予保健センター                 |
|--------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 日時     |                          |                          |                          |
| ①      | 8月22日(火)<br>9時30分～14時30分 | 8月30日(水)<br>9時30分～14時30分 | 8月31日(木)<br>9時30分～14時30分 |
| ②      | 8月29日(火)<br>9時30分～12時    | 9月13日(水)<br>9時30分～12時    | 9月11日(月)<br>13時30分～15時   |
| 募集人員   | 30人程度                    | 20人程度                    | 30人程度                    |
| 締切     | 8月15日(火)                 | 8月22日(火)                 | 8月22日(火)                 |