

## 使ってためよう筋力貯筋

# 「いきいき貯筋クラブ【前期】」を開催



市では8月下旬から、各地域の公民館において健康運動指導士による『いきいき貯筋クラブ』を1地区7回コースで開催します。(そのうち1回は健口教室になります。)

この教室では、転倒予防に必要な、筋力・バランス能力・柔軟性等の体力の向上をはかります。

最寄の公民館で健康づくりができるチャンスです。みんなで楽しく運動し、コツコツ「貯筋」し、健康的な生活を送りましょう。



- 対象 おおむね65歳以上の方
- 日程 下表参照 ※前期・後期に分けて全戸配布もします。
- 時間 9時30分～11時30分
- 内容 体力測定(前後半各1回)・健康体操・筋力向上運動・コミュニケーションゲームなど
- 担当者 健康運動指導士・シニア健康サポーター・市保健師
- 持物等 水分補給ができるもの・体操ができる服装  
室内用運動靴(苺崎A・Bは不要)
- 問い合わせ  
保健課介護支援担当(保健福祉センター内) ☎23-4313

## 平成26年度 いきいき貯筋クラブ(前期)開催日

	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回
苺崎B (木曜日)	8月21日	9月4日	9月18日	10月2日	10月16日	10月30日	11月6日
藤井町 (木曜日)	8月28日	9月11日	9月25日	10月9日	10月23日	11月13日	11月27日
中田町 (月曜日)	8月25日	9月8日	9月22日	10月6日	10月20日	10月27日	11月10日
円野町 (金曜日)	9月19日	10月3日	10月17日	10月31日	11月7日	11月21日	12月5日
穴山町 (月曜日)	10月20日	11月10日	11月17日	12月1日	12月15日	1月5日	1月19日
苺崎A (火曜日)	9月30日	10月7日	10月21日	11月4日	11月18日	12月2日	12月16日

※苺崎A：苺崎市民交流センターニコリ 多目的ホール(3階)

※苺崎B：苺崎市保健福祉センター ※□の日は、「いきいき健口教室」として口の健康について勉強します。

少しの時間で救える命  
献血に行こう!

より安全性の高い輸血のため、健康な皆さんの血液が必要です。

少しの時間で救える命がありますので、ぜひ献血にご協力ください。

### 《問診判断基準の変更事項》

平成25年4月1日採血分より次の服薬・疾患に係る問診判断基準が変更されました。

### ★降圧剤について

これまでは、降圧剤を2種類以上服用している方の献血はご遠慮いただいておりますが、複数剤の降圧剤を服用している場合においても、血圧のコントロールが良好で合併症がなければ、献血をお願いできるようになりました。

### ■日時 8月19日(火)

9時30分～11時30分  
12時30分～15時30分

### ■場所 市役所庁舎裏駐車場

### ■問い合わせ

市献血推進協議会

(保健福祉センター内)

☎23-4310