

## 伸ばそう健康寿命!いきいき貯筋クラブがスタート!

市では8月から、各地域の公民館において健康運動指導士の指導による『いきいき貯筋クラブ』を1地区6回コースで開催します。この教室では、転倒予防に必要な、筋力・バランス能力・柔軟性等の体力維持の向上をはかります。

また、各地区1回、口の健康について学ぶ「健口教室」と栄養について学ぶ「シルバークッキング教室」も併せて開催します。身近な公民館で健康づくりができるチャンスです。みなさんで健康長寿を目指しましょう!

### ■対象

おおむね65歳以上の方

### ■内容

- ・体力測定(初回・第5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

### ■持ち物

- ・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)

### ■申し込み

シルバークッキング教室のみ要申し込み(各会場にて)。貯筋クラブと健口教室は直接会場へお越しください。

### ■問い合わせ

介護保険課 介護支援担当 ☎ 23-4313・23-4310



### 平成28年度 いきいき貯筋クラブ開催日一覧表

公民館名	開催日							
	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回
苺崎B	8月22日	9月12日	9月26日	10月3日	10月24日	11月7日	11月21日	12月1日
	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	木曜日
藤井町	8月25日	9月8日	9月29日	10月13日	10月20日	10月27日	11月10日	12月8日
	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日
穴山町	8月8日	8月29日	9月5日	9月12日	10月17日	10月31日	11月14日	11月25日
	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	金曜日
円野町	9月2日	9月16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
	金曜日	金曜日	金曜日	金曜日	金曜日	金曜日	金曜日	金曜日
苺崎A	9月14日	9月28日	10月12日	10月26日	11月9日	11月30日	12月14日	12月22日
	水曜日	水曜日	水曜日	水曜日	水曜日	水曜日	水曜日	木曜日
中田町	10月24日	11月14日	11月28日	12月12日	12月26日	1月23日	2月13日	2月24日
	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	金曜日
神山町	11月2日	11月16日	12月7日	12月21日	1月11日	1月25日	2月1日	2月10日
	水曜日	水曜日	水曜日	水曜日	水曜日	水曜日	水曜日	金曜日
旭町	12月5日	12月19日	1月16日	1月30日	2月13日	2月20日	3月6日	3月16日
	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	月曜日	木曜日
大草町	11月1日	11月15日	11月29日	12月6日	12月20日	1月10日	1月24日	2月7日
	火曜日	火曜日	火曜日	火曜日	火曜日	火曜日	火曜日	火曜日
竜岡町	12月8日	12月22日	1月12日	1月26日	2月9日	2月23日	3月9日	3月23日
	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日
清哲町	11月17日	12月1日	12月15日	1月12日	1月19日	2月2日	2月16日	3月2日
	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日
穂坂町	12月9日	12月16日	1月13日	1月27日	2月10日	2月24日	3月3日	3月17日
	金曜日	金曜日	金曜日	金曜日	金曜日	金曜日	金曜日	金曜日

※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(2階)

【時間】午前9:30~11:30(シルバークッキング教室は9:30~12:30)

※台風、雪等、荒天の場合は中止といたします

※□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。

※■(第8回)の日は「シルバークッキング教室」として、栄養について勉強します。