

伸ばそう健康寿命！

『いきいき貯筋クラブ(前期)』
がスタートします！

市では7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向上を図ります。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6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
- ・市保健師等

■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（苅崎A・Bは不要）

■申し込み

シルバークッキング教室のみ各会場にて申し込みが必要です。
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

長寿介護課 介護予防担当 ☎23-4313

【平成30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
竜岡町	7月12日	7月26日	8月 9日	8月30日	9月13日	9月27日	10月11日	10月19日
	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日	金曜日
穴山町	8月 6日	8月27日	9月10日	10月 1日	10月22日	11月 5日	11月19日	11月30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
苅崎A	8月 8日	8月22日	9月 5日	9月19日	10月 3日	10月17日	10月31日	11月 9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
苅崎B	8月20日	9月 3日	9月10日	10月 1日	10月15日	10月29日	11月12日	11月22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
円野町	8月24日	9月 7日	9月21日	10月 5日	10月19日	11月 2日	11月16日	11月29日
	金曜日	金曜日	金曜日	金曜日	金曜日	金曜日	金曜日	木曜日

※苅崎A：苅崎市民交流センターニコリ 多目的ホール（3階）

※苅崎B：苅崎市保健福祉センター（2階）

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

※都合の良い場所で参加可能ですが、なるべく身近な公民館の貯筋クラブにご参加ください。

※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。