

健康ポールウォーキング教室改め

平成31年度
65歳以上対象

いきいき元気運動教室

今年は、ポールウォーキングだけでなく、月ごとにテーマを決めて、楽しく元気な体づくりを目指します。1回だけの参加も大歓迎です。この機会にぜひ運動を始めてみましょう。

まえだ いく

講師：前田 郁 運動指導士

日時：毎月第2水曜日 午後2時30分～午後3時30分

場所：大豊町総合ふれあいセンター3階多目的ホールまたは1階トレーニングルーム

	テーマ
4月10日（水） （1階トレーニングルーム）	春を満喫外歩き♪ ～歩き方の基本を知って綺麗に効果的に～
5月 8日（水） （1階トレーニングルーム）	ポールウォーキング① ～無理なくできるノルディックポールで外歩き～
6月12日（水）	体のゆがみリセット ～ゆがみを直せば痛みも消える！？～
7月10日（水）	転ばないための体づくり ～膝の痛みの改善にも効く～
8月14日（水）	ラジオ体操で健康に ～正しい動きでエネルギー消費アップ～
9月11日（水）	きれいな姿勢で腰痛改善 ～肝心の腰を大事にしましょう～
10月 9日（水）	ポールウォーキング② ～普通に歩くよりも脂肪燃焼効果があります～
11月13日（水）	肩こり改善！体の疲れをとりましょう ～柚子収穫時に役立つかも～
12月11日（水）	いきいき百歳体操に挑戦！ ～家でもできる簡単な動きで効果抜群～
1月 8日（水）	なんとびっくり足裏効果！ ～転倒予防や膝関節の改善、足の冷えを改善できます～
2月12日（水）	ボールを使って楽しく筋トレ・ストレッチ ～重さのあるボールで筋トレ効果～
3月11日（水）	ストレッチでしなやかな体 ～骨折しにくい体～



【用意するもの】
・動きやすい服装
・汗拭きタオル
・水分補給
・体育館シューズ
（室内履き）



【問合せ先】

住民課 地域包括支援センター班



地域包括支援センターって…？

高齢者の暮らしを地域でサポートするための拠点として、自治体などによって設置されています。大豊町では、役場内に設置されています。分野を問わない総合相談窓口ですので、お気軽にご連絡ください。



生活の中の不安

相談に応じます

自立した生活を支援



生活全般の悩み・相談に対して必要な情報やサービスの提供、関係機関の紹介などの支援を行います。



元気な高齢者が地域に増えることを目指し、地域で出来る介護予防事業を行っています。



ご相談お待ちしております！

尊厳ある暮らしを守ります

暮らしやすい地域づくり

虐待を受けている本人や家族、介護者、近所の方からの相談窓口として早期発見・被害防止を図ります。

また、成年後見制度の利用支援などを行います。

もの忘れ相談

『もの忘れ』や『認知症の症状』で困っている本人やご家族の不安をお聞きして支援を行っています。

住み慣れた地域で暮らすことが出来るように住民、介護サービス事業者や医療機関・行政と一緒にネットワークづくりを推進しています。

問い合わせ

住民課 地域包括支援センター班