

シニアのための介護予防教室

いつまでも健康で安心して暮らしていくために、元気なうちに介護予防に取り組むことが大切です。この教室では介護予防に必要な運動や口腔ケア、そしていつでも誰でも簡単にできるおもいを使ったあったかとしぎ体操を紹介します。

近くにお住まいのみなさんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう！お待ちしております！！

無料

★日程・内容(持ち物)

	日 程	内 容	持ち物
1	令和4年9月 2日(金)	いつでも美味しく食べて、元気に笑おう！ 口腔ケア のお話 講師: 歯科衛生士	・筆記用具
2	9月 9日(金)	楽しく運動しながら脳を活性化！ イスを使った 脳トレ運動 講師: 健康運動指導士	・筆記用具 ・動きやすい服装 ・上履き ・飲み物、タオル
3	9月16日(金)	いつでも誰でも簡単にできる！ おもいを使った あったかとしぎ体操 講師: 保健師	・筆記用具 ・動きやすい服装 ・上履き ・飲み物、タオル

★時 間：午前10時～11時30分（受付：9時45分～）

★対象者：①大平町在住の65歳以上（運動制限のない方）で全日程参加できる方
②他のあったかとしぎ体操の団体に所属していない方

★会 場：大平西公民館

★定 員：20名（先着順）

★申込み：電話にてお申込みください 期間：8月1日（月）～8月19日（金）

※ 来場前の体温測定、マスクの着用にご協力をお願いします

【申込み】平日：8時30分～17時15分

大平地域包括支援センター ☎43-9226



あったかとしぎ体操って ご存じですか？



◇あったかとしぎ体操とは…？

栃木市が制作した高齢者向けの筋力運動です。介護予防や転倒予防のために必要な筋力を鍛えるため、6種の筋力トレーニングを行います。自治会やグループで取り組み、誰でも気軽に参加できるよう自治会公民館などの身近な場所で行います。

◇特長は？

- 地域の公民館等で住民の方が主体となって行います。
- 「あったかとしぎ体操」のDVDを見ながら椅子に座って運動します。
- 負荷をかけるために、手首や足首に重りを装着して行います。
- DVDと重りは、3か月間無料で貸出します。その後も継続する場合は、DVDと重りはそのまま譲渡となります。
- 運動開始後は、地域包括支援センターの職員が3か月間体操指導を行います。

◇あったかとしぎ体操の様子



～磯山クラブ(真弓集会所)～

◇重いとバンドのご紹介



❁大平地域では現在**27**か所であったかとしぎ体操を実施しています

【西地区】

- ・富田第4公民館 ・富田第7公民館 ・富田集会所 ・ハーモネットショートステイ大平（※）
- ・西山田第3公民館 ・下皆川第1公民館 ・下皆川集落センター

【東地区】

- ・真弓集会所 ・上牛久公民館 ・牛久公民館 ・大平公民館 ・川連公民館 ・下高島公民館
- ・ふれあい館 ・大平東公民館 ・上高島公民館 ・大平運動公園（管理棟） ・北武井公民館

【南地区】

- ・西水代集会所 ・西野田公民館 ・大平南公民館 ・新北公民館 ・新農村センター ・瓜畑公民館（※）
- ・星風会小規模特別養護老人ホームおおひら（※） ・榎本集会所 ・伯仲集会所

（※）R4.4月現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため休止しています。

大平地域にお住まいの皆さんと週1回体操を始めてみませんか？お待ちしております！