

65歳からの

すこやか教室

積極的に
体と頭を
使おう！



ロコモティブ
シンドローム
(運動器症候群)
を予防！

今まで何でもなかったことが、負担に感じできたり、できなくなったり…
『あれ？』と思うことはありませんか？

いつまでも元気で暮らせるように、健康づくりと介護予防を学びましょう！

- 対 象 65歳以上の方 ＊介護認定を受けている方は対象となりません。
- 内 容 日頃あまり体を動かしていない方でも、無理なく参加できる内容です。

◎椅子に座ってできるストレッチ・筋力トレーニング

◎脳を活性化させるトレーニング

◎栄養や口腔に関する講話、健康相談（血圧測定）など

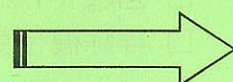
- 利用料 1回 200円
- 会 場 Eki・しゃるる・遊歩道の駅つぎたて
- 時 間 10:00～10:30(30分) 健康相談・血圧測定(※希望者)
10:30～12:00(90分) ミニ講話・運動(90分)
- 持ち物 タオル、水またはお茶(水分補給のため)
- 講 師 株式会社ファインエイジング 健康運動指導士

申し込み・問い合わせ ＊随時、見学・申し込みを受け付けています。

栗山町地域包括支援センター

(栗山町役場 新庁舎1階 ⑤番窓口) 電話 73-2255

日程は裏面をご覧ください



◇ **E k i 会場** 場所：カルチャープラザ E k i 2階研修室A

9月	9日（金）	23日（金） 
10月	7日（金） 	21日（金）
11月	11日（金） 	25日（金）

◆ ミニ講話の日 ◆

 栄養について

 お口の健康

◇ **しゃるる会場** 場所：総合福祉センターしゃるる 2階ふれあい室

11月	4日（金）	18日（金） 	
12月	9日（金）		
1月	20日（金）		
2月	3日（金） 	17日（金）	
3月	3日（金） 	17日（金）	31日（金） 

◇ **継立会場** 場所：遊歩道の駅つぎたて（旧スーパー寿継立本店）

12月	2日（金）	16日（金）
1月	13日（金） 	27日（金）
2月	10日（金） 	24日（金）
3月	10日（金） 	24日（金）

★ 自分で発見！ ロコモティブシンドローム（ロコモ）チェック！！

ロコモとは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。

1つでも当てはまると、ロコモの心配があります。

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたり、滑ったりすることがしばしばある
- ☐ 階段を上るには手すりが必要
- ☐ 15分ほど続けて歩くことができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれなくなった
- ☐ 2kg（1ℓの牛乳パックが2個程度）の荷物を持ち帰るのが困難
- ☐ 掃除機を使ったり、布団を上げ下ろししたりなど少し力のいる家事が困難

