

見つけよう 危険な老化の兆候

- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 約15分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い
- よくむせる・口の渴きが気になる
- 固いものが食べにくい

あなたはこれらの兆候があったらどうしますか？



かるやか教室に行って、健康づくりをしてみませんか。健康づくりをすると、

- ・筋力がつき、つまずきにくくなる
- ・体力がつき、疲れにくくなる
- ・運動の習慣がつき、活動量が増える
- ・食欲が出る
- ・教室で友達ができる

など、介護予防につながります。

もしかしたら、

- ・食欲が落ちて栄養摂取量が減る
- ・気力がわかず、日常の活動量が減る
- ・段差でつまずくようになる
- ・転倒をおそれて家に閉じこもる
- ・体重が減り、低栄養状態になる

など、さまざまな問題が生じる恐れがあります。

かるやか教室では後期生 (11月~3月) を募集しています

かるやか教室では、介護予防に効果的な体操のほか、体力測定や認知症予防の取り組みなどをスポーツインストラクターが指導します。

また、楽しいレクリエーションも行います。元気に長生きするために何か始めてみたい方や最近立ち座りがつらい方、ひざや腰が痛い方など皆さんの参加をお待ちしています。

▶対象 65歳以上で軽い運動ができる方

▶日時・場所

場所	時間	11月	12月	1月	2月	3月
鷺別公民館	10時~12時	8日 22日	6日 20日	10日 24日	7日 21日	7日
		15日 29日	13日 27日	17日 31日	14日 28日	14日
若草つどいセンター	13時30分~15時30分	8日 22日	6日 20日	10日 24日	7日 21日	7日

▶定員 各会場15人程度

▶持ち物 タオル(体操で使います)、飲み物、上靴(若草つどいセンターのみ)、動きやすい服装

▶申し込み 10月31日(月)までにNPO法人おにスポ(☎06444)

※今年度から、かるやか教室はNPO法人おにスポに委託しています。

『かるやか教室』で シニア生活を 元気に過ごしましょう

高齢者の介護が必要となる原因のうち、転倒・骨折、関節疾患など、足腰の機能低下に関するものが全体の3割を占めています。

体を動かせば食欲がわきます。しっかり食べることができれば楽しみも増し、栄養が体にいきわたり、体力もつきます。かるやか教室に参加し、一緒に健康寿命を伸ばしませんか。

▶問い合わせ

(高齢・介護グループ)
☎05720



無料法律相談

借金に関する相談・無料

弁護士による直接面談

受任時初期費用(例:自己破産20万円~)分割可

むろらん法律事務所 札幌弁護士会 弁護士 高村 真人

借金の整理・過払請求・契約書作成・売掛金請求・先物取引被害など各種相談承ります。

室蘭市中島町2丁目27-11インプレス中島402号室【要予約】相談料2回目以降3,000円

☎0143-41-3155

むろらん法律事務所 検索 民事法律扶助制度対応(応相談)

オフィスでのお困りごとありませんか？

複合機の更新

コピー用紙

印刷・製本

カラー封筒や色紙、特殊紙

etc.

オフィスのセキュリティ

?

!

ぜーんぶまとめて相談しちゃおう!

日光印刷はお客様のビジネスパートナーとしてお手伝いいたします。

株式会社 日光印刷

お気軽にご相談ください

☎(0143)47-8308

http://www.nikko-print.com

登別支店

登別市常盤町3丁目30番地4

☎(0143)81-3388 FAX(0143)47-2513

本社/室蘭市寿町2丁目3番1号

☎(0143)47-8308 FAX(0143)47-2513

支店/札幌・伊達