

# かるやか教室に参加しませんか

～『かるやか体操』は、体に大きな負担をかけずに無理なく続けられる体操です～



膝痛予防の膝伸ばし



みんなで楽しく指体操



タオルでストレッチ



足腰強化のスクワット

市は、65歳以上の方が健康で元気な生活を続けるために、『かるやか体操』の普及と啓発を行っています。

## 筋力向上の体操

椅子を使った体操を中心に、理学療法士が転倒予防や〇脚、膝痛などの予防改善、尿もれの予防に効果がある体操を行います。

## 脳活性化の指体操

楽しく手軽にできる体操で、認知症を予防します。

## リズム体操

おなじみの曲に合わせて、楽しく体を動かします。

## 食前体操

だ液がよく出る体操で、むせや口の渇き、口臭を予防します。

## その他

保健師・看護師による健康相談やレクリエーション、管理栄養士や歯科衛生士による講話もあります。

## 参加者募集 ～元気な今からはじめましょう!!～

### ～かるやか教室～

まずは、気軽に見学を！  
6会場で毎月開催します。

#### 【場所・日時】

- ①若草つどいセンター : 5月9日(水)、6月6日(水)
- ②鉄南ふれあいセンター : 5月11日(金)、6月8日(金)
- ③市民活動センター : 5月15日(火)、6月12日(火)
- ④老人福祉センター : 5月22日(火)、6月19日(火)
- ⑤鷺別公民館 : 5月25日(金)、6月22日(金)
- ⑥婦人センター : 5月30日(水)、6月27日(水)

※時間はいずれも10時～12時。

※会場は、いずれか1カ所を選択してください。

※7月以降の日程は、お問い合わせください。

【対象】 市内居住の65歳以上で、軽い運動のできる方

【内容】 かるやか体操、体力測定など

【定員】 各30人(申込順)

【持ち物】 タオル、飲み物、上履き(①のみ)

※動きやすい服装と靴でお越しください。

### ～かるやか体操学習会～

学んでみよう！

#### 【場所・月日】

- ①市民会館 : 6月13日(水)、6月20日(水)
  - ②鷺別公民館 : 7月11日(水)、7月18日(水)
  - ③婦人センター : 7月31日(火)、8月8日(水)
- ※時間はいずれも10時～12時。

【対象】 市内居住の介護予防に関心のある方

【内容】 かるやか体操やリズム体操、身近にある物を使って簡単にできるレクリエーションの体験、講話など

【定員】 各50人(申込順)

【持ち物】 タオル、飲み物

※2日間コースですが、1日のみの参加も可能です。

※参加者には、体操の効果や筋肉などの解説が載っている『かるやか体操マニュアル』を差し上げます。

※動きやすい服装と靴でお越しください。

申し込み 高齢・介護グループ (☎85) 5 7 2 0)