

介護と聞いても自分にはまだ遠い話、と思
っていませんか？

“介護予防”とは、体の状態や年齢などを
問わず、元気で自立した生活を目指して、今
からできることをしておこう！というもの。

コツのひとつは、運動の習慣化です。けれ
ども、「運動は苦手」「方法がわからない」「な
かなか続かない」という方が多いのでは…。

そんなみなさんの健康づくりを応援するた
めに、講座を開催します。自分に合うプログ
ラムを選んで、私なりの“介護予防”の方法
を見つけましょう。

募集期間

4月19日(月)～5月13日(木)

〔定員になり次第締め切り〕

申込方法

P5、6をご覧ください

“介護予防”は 健康づくりから

参加者募集のお知らせ

◇シニアからのヘルスアップ事業
～筋力向上トレーニング編～

◇湯ったりハ

《問合せ・申込み》

介護福祉課

☎ 23-4811

(内線1256)

FAX 22-8492



運動効果から見る

介護予防



やまびこスケートの森

トレーニングセンター

柔道整復師 赤羽 清志 さん

恵まれた社会環境と医療技術の進歩により、わが
国の平均寿命は世界のトップクラスを保っており、
本格的な超高齢社会が間近に迫っています。長寿を
より豊かにするためには、いかに介護を必要とせず、
元気に自立して生活できるかが重要となります。
要介護状態になる原因は、脳血管疾患や転倒によ
る骨折が多く、地道に運動を継続し正しい生活習慣
を積み重ねていくことが、介護予防に有効であると
言われています。

運動によって、

- ①基礎体力の維持や向上といった肉体的効果
- ②生きがいや意欲の向上といった精神的効果
- ③肥満防止などの生活習慣病予防の効果
- ④骨代謝が活性化されることによる骨粗しょう症の予防効果

といったさまざまな効果が期待できます。

目的に応じた運動プログラムに参加して、楽しく
運動習慣を身に付け、健康寿命を伸ばしましょう！
みなさんのご参加を心からお待ちしています。

シニアからのヘルスアップ事業

「教室の回数を増やして欲しい」「もっと運動したい」といった声を反映し、本年度は内容をより充実させて開催します。

今回募集するのは、筋力向上トレーニング編です。毎日の運動習慣づくりを目指した内容で、トレーニング以外にも栄養や保健指導など、“介護予防”について総合的に学べます。

■対象者 おおむね65歳以上で、健康状態にほぼ問題なく運動ができる方

■講座内容

回	内 容 (1日の流れ)		
	午 前 (10時30分から)		午 後 (2時30分まで)
1	開講式 健脚度測定	昼 食	ストレッチング
2	簡単らくらく！筋力向上トレーニング①		栄養の話～心とからだを元気にする食事～
3	簡単らくらく！筋力向上トレーニング②		からだの話～自分についてよく知ろう～
4	簡単らくらく！筋力向上トレーニング③		私だけの運動メニュー作成 健脚度測定
5	私だけの運動メニューを確認		閉講式

■会 場 やまびこスケートの森トレーニングセンター

■定 員 各グループ14名

■料 金 受講料 (5回分) 2,000円、他に実費の昼食代1回600円

■日 程

グループ	日 程 (全5回)					曜 日	送迎 コース
	※5回とも参加できるグループを選んでください						
	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目		
わ か ば	5／17	6／14	7／ 5	8／ 9	9／ 6	月	A－E
やまぶき	5／20	6／17	7／22	8／19	9／16	木	B－C
なでしこ	5／24	6／21	7／12	8／23	9／13	月	C－D
あ か ね	5／27	6／24	7／29	8／26	9／30	木	A－D
す み れ	6／ 7	6／28	7／26	8／30	9／27	月	B－E

『きんトレ』の効果で70代の足腰を保っていた！

ご長寿双子姉妹の成田さんは、毎日のように足の筋力を維持する運動に励んでいたそうです。

「筋トレ」なんて若い人のする運動？いいえ、一人ひとりに合わせて適切に筋肉を刺激していけば、無理なく安全に効果が得られるため、高齢者の「筋トレ」は今、注目的！何歳から始めても遅くはないのです。

ぜひ、「筋トレ」を学んで、生活の中で実践してみましょう。

各地区公会所から会場まで、専用車両にて送迎します
1グループごとに、右記のうち2コースを通ります

Aコース…今井、長地（東堀、中屋、中村、横川）
Bコース…岡谷、川岸（三沢、新倉、駒沢、鮎沢、橋原）
Cコース…下浜、小尾口、上浜、湊（小坂、花岡）
Dコース…間下、新屋敷、岡谷市役所2階西口
Eコース…小井川、西堀、小口

■申込方法 介護福祉課に申請書があります。印鑑をご持参のうえお越しください。

湯ったりハ 水中運動教室

岡谷温泉を利用した水中運動は、「動きが楽になった」「肩が軽くなった」「ダイエット効果があった」と大好評！今回は、3段階の教室を開催します。自分に合うグループをお選びください。

■対象者 40歳以上で医師に運動を止められていない方

■講座内容と日程

グループ	の ん び り	ゆ っ く り (A・B)		は り き り
こんな 人にお勧め	「体を動かすきっかけを作ろう」	「続けて運動していこう」		「運動習慣をしっかりと身に付けよう」
	・ 膝や腰が痛い ・ 運動ギライ	・ 一人では続かない ・ 運動の方法がわからない		・ 私らしい運動方法を見つけたい ・ 自信を持って続けたい
回 数	月1回	月2回		月3回
定 員	10名	20名 (10名×2班)		20名
送 迎	あり (希望者のみ)	あり (希望者のみ)		なし
日 程	金曜日 (午後2時～4時)	火曜日 (午前10時～正午)		金曜日 (午後2時～4時)
	5／21	A 班	B 班	5／28
	6／18	5／18	5／25	6／4・11・25
	7／16	6／1・15・29	6／8・22	7／2・9・23・30
	8／20	7／13・27	7／6・20	8／6・27
	9／17	8／10	8／3・17	9／3・10・24
	10／8 〈全6回〉	〈全7回〉	〈全7回〉	10／1 〈全14回〉

■会場 諏訪湖ハイツ「温泉リハビリ施設」

■送迎 各地区公会所発着

■料金 1回200円 (施設利用料)

■持ち物 運動靴・水着・水泳帽子・タオル

【水着と水泳帽子は貸出し (有料) もあり】



申込方法 介護福祉課へお電話でお申し込みください。

☆諏訪湖ハイツ 温泉リハビリ施設

《5月の予定》

障害者専門相談



5月22日 (土) 午後1時～3時

軽度～中程度の身体障害等のある方やお子さんが健康維持・機能回復のためにどんな運動をしたらいいか、健康運動指導士等が相談に応じます。

予約のうえご利用ください。

◆詳細は諏訪湖ハイツ温泉リハビリ施設

☎24-2290まで

《5月1日から31日の予定》

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
月			個別相談	一般利用				
火	4・11日		一般利用			個別相談		
	18・25日		湯ったりハ	一般利用		個別相談		
水			休			館		
木				一般利用		個別相談		
金	7・14日		個別相談	一般利用				
	21・28日		個別相談	一般利用		湯ったりハ		
土			個別相談	一般利用		個別相談		
	22日		一般利用		障害者専門相談			
日				一般利用		個別相談		