

介護をめぐる状況が 大きく変わろうとしています

10年後の高齢者像を見据えて、介護保険制度や老人保健事業の見直しが行われます。

重点とされているのが、「介護予防の推進＝介護を必要とする状態にならないための予防や改善」です。

一人ひとりが健康づくりに心がけ、その年代に合わせた運動を、積極的に取り入れることが求められています。

そこで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。体を動かすのにぴったりの心地良い季節です。自分に合うプログラムを選んで、この春から“私なりの健康づくり”の方法を見つけましょう。

始めましょう！

ライフステージに合わせた 健康づくり

参加者募集のお知らせ

◇水中運動教室

◇シニアからのヘルスアップ事業2005

募集開始

4月21日（木） 午前8時30分から

申込方法・問合せ

講座ごとに異なりますので、次ページをご覧ください。

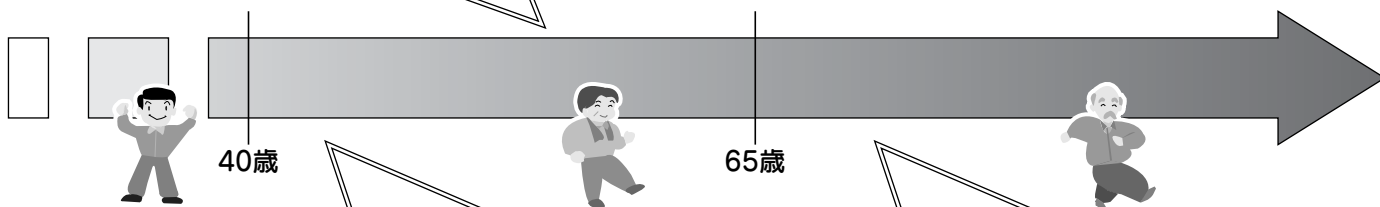
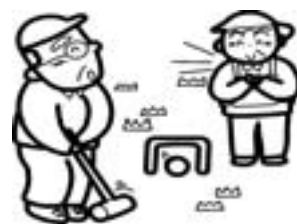
岡谷市の特徴として、40～50代の肥満と運動不足が大きな問題になっています。肥満を表す指標として、BMI（肥満度指数）があります。

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で表すこの指標が、22で標準。25以上だと肥満です。思い当たるあなたにぜひお勧め！健康的なダイエットに挑戦してみましょう。

ダイエット&スリム教室

目指せっ！

元気な85歳



介護予防や生活習慣病の改善のためには、若い年代からの継続的な運動が大切！水中なら無理なく運動できるため、膝や腰などに負担をかけることもなく効果満点。一人では続かない…、運動の仕方がわからない…、そんなあなたにお勧めです。

ゆったり健康教室

ますます健康で自立した生活を送るために、苦手な運動も楽しく習慣付けられる介護予防教室です。もっと運動したい方は筋力向上トレーニング編に挑戦してみましょう。何かやりたいけど何をすればいいの？という方は総合講座編で楽しく自分に合う健康づくりを探してみましょう。

シニアからのヘルスアップ事業2005

◇水中運動教室

健康推進課（内線 1185） ☎ 23-5666

E-mail : ho@city.okaya.nagano.jp

申込み 電話・FAX・Eメールにて受け付けます。諏訪湖ハイツの運動教室参加が初めての方を優先します。
参加の可否については、後日連絡します。

種 類	ゆったり健康教室		お父さんのための ダイエット大作戦！	女性のための すっきりスリム教室
対象者	市内在住 40歳以上で医師に運動を止められていない方 水中運動が初心者の方		市内在住 40～59歳の方で、体重が気になっている方 (BMIが25以上)	
定 員	各グループ10名			
会 場	諏訪湖ハイツ「温泉リハビリ施設」			
送 迎	あり（希望者のみ）※各地区公会所発着		なし	
料 金	1回200円（施設利用料）			
日 程 と 回 数	【A班】5／17～	【B班】5／24～	5／22～	5／29～
	月2回（原則として隔週火曜日）全11回 午前9時30分～11時30分		月2回（原則として隔週日曜日）全8回 午前9時30分～11時30分	

◇シニアからのヘルスアップ事業2005

介護福祉課（内線 1258）

詳細はお気軽にお問い合わせください

申込み 申請書が必要です。印鑑をご持参のうえ介護福祉課へお越しください。
参加の可否については、後日連絡します。

種 類	筋力向上トレーニング編	総 合 講 座 編
対象者	市内在住のおおむね65歳以上で、健康状態にほぼ問題なく運動ができる方	
内 容	健脚体操・マシンを使ったトレーニング 栄養の話・介護予防の話 など	ストレッチ・ウォーキング・健脚体操 水中運動・調理実習 など
定 員	各グループ14名	
会 場	やまびこスケートの森トレーニングセンター	やまびこスケートの森トレーニングセンター ロマネット・保健センター 等
送 迎	あり（希望者のみ）※各地区公会所発着	あり（希望者のみ）※各地区公会所発着
受講料	2,800円（7回分） 他に実費の昼食代 1回600円	2,000円（5回分） 他に実費の昼食代 1回600円
日 程 と 回 数	【こだまグループ】 5/17～ 全7回	【ひびきグループ】 5/19～ 全7回
	月2回（隔週火曜日）	月2回（隔週木曜日）
	【かるがもグループ】 6/14～ 全5回	【はくちょうグループ】 6/16～ 全5回
	月2回（隔週火曜日）	月2回（隔週木曜日）
	午前10時30分～午後2時30分	



諏訪湖ハイツからのお知らせ

「温泉リハビリ施設」は平成17年4月から利用時間を延長します
【変更後】 午前9時30分から午後4時30分まで

* 問合せ * 諏訪湖ハイツ（☎ 24-2290）