

わかがえり教室のご案内

時間

午前 10 時～正午時

初回受付時間：午前9時30分～午前9時40分

毎回、運動前に血圧測定と健康チェックを行います。

2回目からは午前9時40分～午前9時50分になります。

会場

西部公民館 1階会議室

持ち物

同封のアンケート用紙（必ず記入してお持ちください。）

汗拭き用タオル・水分（水・お茶など）・上履き（運動靴）

運動しやすい服装でお越しください。

内容

転倒予防の体操、音楽に合わせた体操、脳を活性化する体操

食事、口腔ケアについてのお話し、個別相談など

（裏面もご覧ください。）

日程

木曜日開催



1回目	12月10日	家でできる体操 (脳の活性化、転倒予防)	介護予防のお話 体力測定
2回目	12月17日		
3回目	12月24日		「いつまでもおいしく食べるために」 ～お口のお話①～
4回目	1月7日		知っておきたい！シニアの食生活①
5回目	1月14日		
6回目	1月21日		
7回目	1月28日		「いつまでもおいしく食べるために」 ～お口のお話②～
8回目	2月4日		知っておきたい！シニアの食生活②
9回目	2月18日		交流会
10回目	2月25日		体力測定
11回目	3月4日		
12回目	3月11日		体力測定の結果、まとめ

※教室のキャンセル、もしくは欠席される場合は、必ずご連絡ください。

<連絡先>

中野市 高齢者支援課 介護予防包括支援係

TEL: 22-2111 (内線 366)

～わかがえり教室の内容～



ははと、笑って楽しく！

エフバイエー中野の健康運動指導士
が体操を教えます。



らだのびのびとストレッチ

転倒予防のための筋力アップの体操やストレッチをします。
イスに座ったり、横になりながら手軽にできる体操です。
毎回おうちで楽しく続けられる体操メニューをプレゼント！



んばれ脳を活性化！

声を出して、体を動かして・・・とっても楽しくて笑顔に
なれる体操です。脳を活性化して認知症を予防しましょう！



いよう（栄養）とお口のお手入れも！

年齢とともに食べる量も、好みも変わります。
また、お口の中の様子も変わってきます。いつまでも元気で
おいしくいろいろなものを食べられるように、お口と食事
について一緒に考えましょう！



らっくすしてこころも元気！

いろいろな人との出会いや、一緒に体を動かすことで気持ちも
元気になります。
生活の中に運動などを取り入れることで毎日が充実し、体調も
良くなります。

