

# 一般介護予防事業

## 第2クール

平成29年度

## 運動・栄養・お口の複合教室

各ふれあいセンター（老人福祉センター）にて、要介護や要支援になるのを防止するために、体力向上などを中心として、ストレッチ、健康体操、バランストレーニングさまざまなトレーニングを行ないます。

### ＜対象となる方＞

江東区にお住いの65歳以上の方。

（要支援、要介護認定を受けている方は対象外となります）

### ＜日程・定員＞

第2クール 7月5日（水）～9月27日（水） 全12回

水曜 13時～14時30分 ※詳細は裏面参照

定員：15名

### ＜申込方法＞

6月19日（月）～6月26日（月）に城東ふれあいセンター窓口へ来館して

お申込みください。抽選（6月27日（火））後、当選者の方へ電話でご連絡します。

※平成29年度城東ふれあいセンター健康講座未受講予定の方を優先させていただきます。

### 【問い合わせ】

城東ふれあいセンター（北砂4-20-12）

電話 3640-8651

【会場】 城東ふれあいセンター 体育室

【時間】 13:00～14:30

月	日	曜日	内 容	講 師	
7	5	水	開講・オリエンテーション 体力測定	木村先生	高齢者運動指導士
	12	水	正しいストレッチの仕方		
	19	水	運動機能と自分の身体の理解		
	26	水	栄養改善	(株)フォーラル	管理栄養士
8	2	水	口腔ケア	稲葉先生	歯科衛生士
	9	水	身近な道具で気軽に体操	木村先生	高齢者運動指導士
	23	水	正しい姿勢でバランス運動		
	30	水	自分の体重で筋力づくり		
9	6	水	肩・腰・膝の痛みを軽減する体操	木村先生	高齢者運動指導士
	13	水	頭の体操で脳を活性化		
	20	水	失禁予防体操		
	27	水	続けるためのポイント・効果測定		

【持ち物】 動きやすい恰好 タオル 飲料水