

牛頸足元気教室募集!

牛頸区地域福祉推進委員会では、令和3年度も『活動的な85歳を目指して』転倒予防を目的とした健康づくり教室を開催いたします。

講師は大野城市すこやか長寿課・基幹型包括支援センターより、健康運動指導士・看護師・保健師等です、毎回教室開始30分前より血圧測定・個別健康相談を実施します。『膝痛・腰痛予防』や『正しい歩き方』などの講話もあり、月1回6ヶ月コースです、寝たきりの原因となる転倒をしないよう一緒に体操をしましょう!



回 数	日 程	内 容
第1回	令和3年 4月27日(火) 午前の部 10:00~11:30 午後の部 13:30~15:00	・ 血圧測定 ・健康相談 ・ 開 講 式 ・ストレッチング ・ 体力測定 (1~2項目) 自宅での運動紹介
第2回	令和3年 5月25日(火) 午前の部 10:00~11:30 午後の部 13:30~15:00	・ 血圧測定 ・健康相談 ・測定結果説明 ・ 講話「膝痛・腰痛予防」・ストレッチング ・ 実技「膝痛・腰痛予防の為の運動」
第3回	令和3年 6月22日(火) 午前の部 10:00~11:30 午後の部 13:30~15:00	・ 血圧測定・健康相談・ストレッチング ・ 講話「フレイル・サルコペニアについて」 ・ 実技「〃予防の為の筋力アップ運動」
第4回	令和3年 7月27日(火) 午前の部 10:00~11:30 午後の部 13:30~15:00	・ 血圧測定 ・健康相談・ストレッチング ・ 講話「歩くための筋肉・正しい姿勢と歩き方」 ・実技「簡単筋トレ」
第5回	令和3年 8月24日(火) 午前の部 10:00~11:30 午後の部 13:30~15:00	・ 血圧測定 ・健康相談・ストレッチング ・ 講話「転倒しないからだづくり」 ・ 実技「簡単筋トレ」
第6回	令和3年 9月28日(火) 午前の部 10:00~11:30 午後の部 13:30~15:00	・ 血圧測定 ・健康相談・ストレッチング ・ 体力測定 (1~2項目) ・ 体力測定結果説明 ・閉 校 式

- ◎ スタッフ : 健康運動指導士・看護師・保健師など
- ◎ 持参するもの : 健康手帳 (お持ちでない方は当日お渡しします)・マスク。お茶・水。上履き。
: 問診票 (朝の体温など必要事項を記入してご持参ください)。
: 動きやすい服装でご参加下さい。
- ◎ 血圧測定 : 毎回 午前10:00~・午後13:30~血圧測定を実施します。
- ◎ 対象者 : 牛頸区にお住まいの65歳以上の方で6回とも出席できる方

- 新型コロナウイルス感染症拡大防止感染予防対策の為「地域・時間」を2つに分けて実施
 - ・ 午前の地域 … 井手・丸隈・原・中通り・宮野台・牛頸1. 2. 3丁目
時間 … 10:00~血圧測定。10:30~足元気教室11:30
 - ・ 午後の地域 … 横峰1. 2丁目・牛頸4丁目・畑ヶ坂1. 2丁目
時間 … 13:30~血圧測定。14:00~足元気教室15:00

- ☆ 場 所 牛頸公民館・集会室
- ☆ 締め切り 令和3年 3月 10日(水)
- ☆ 申込みは 牛頸公民館 (☎ 596-3513) まで
- ☆ 主 催 牛頸区地域福祉推進委員会

