

令和5年度

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5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交流プラザ・包括支援センターより、健康運動指導士・栄養士・保健師等です、毎回教室開始30分前に血圧測定・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5年4月25日(火) AM 9:30~11:30 (9:30~血圧測定10:00~教室)	・血圧測定・健康相談 ・開講式・ストレッチング ・体力測定・自宅での運動紹介・他
第2回	〃 5月23日(火) AM 9:30~11:30	・血圧測定・健康相談・測定結果説明 ・講話「膝痛予防」・ストレッチング ・実技「膝痛予防の為の運動」
第3回	〃 6月27日(火) AM 9:30~11:30	・血圧測定・健康相談・ストレッチング ・講話「歩くための筋肉、正しい歩き方」 ・実技「簡単筋トレ」
第4回	〃 7月25日(火) AM 9:30~11:30	・血圧測定・健康相談 ・講話「腰痛予防」・ストレッチング ・実技「腰痛予防のための運動」
第5回	〃 8月22日(火) AM 9:30~11:30	・血圧測定・健康相談 ・講話「転倒しないからだづくり」 ・ストレッチング・実技「簡単筋トレ」
第6回	〃 9月26日(火) AM 9:30~11:30	・血圧測定・健康相談 ・ストレッチング・体力測定 ・体力測定結果説明・閉校式

- * 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
- * 場所 牛頸公民館・集会室
- * 締め切り 令和5年3月17日(金)
- * 申し込みは 牛頸公民館 (☎ 596-3513) まで



主催 牛頸区地域福祉推進委員会