

令和 6 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 6 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『フレイル予防』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 6 年 4 月 23 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 (アンケート記入) ・ 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・他
第 2 回	〃 5 月 28 日 (火) AM 9:30~11:30	・ 血圧測定 ・健康相談 ・測定結果説明 ・ 講話「フレイルについて」・ストレッチ ・ 実技「フレイル予防の為の筋力アップ運動」
第 3 回	〃 6 月 25 日 (火) AM 9:30~11:30	・ 血圧測定・健康相談・ストレッチング ・ 講話「平均寿命と健康寿命について」 ・ 「介護予防とは！」
第 4 回	〃 7 月 23 日 (火) AM 9:30~11:30	・ 血圧測定 ・健康相談・ストレッチング ・ 講話「ロコモとサルコペニアについて」 ・ 実技「簡単筋トレ」
第 5 回	〃 8 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「認知症予防の運動・機能アップ運動」 ・実技「簡単筋トレ」
第 6 回	〃 9 月 24 日 (火) AM 9:30~11:30	・ 血圧測定 ・健康相談 (アンケート記入) ・ 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

* 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 6 年 3 月 15 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

