

65歳からの健康づくり

～いつまでも元気に暮らすために～

年齢を重ねるにつれ体の機能などが低下してくるのは仕方がないと思いませんか。平均寿命が80歳を超えている現在、長い人生を自分らしく過ごすためには、心とからだの健康を保つことが大事です。自分にあった運動や食生活を見つけ、いつまでもいきいきと元気に暮らすために、講座への参加やいきいきチェックリストをご活用ください。

自分にあった運動や食事をすることで

動きやすくなる

筋力維持、増進
関節の動きも保たれる
食欲維持・増進

気力・体力の向上

いきいきと年を重ねるために…

★こうれいこうざ幸齢講座（要予約）を開催します

- 対象者**：市内在住の65歳以上の方で、自立している方
- 実施期間**：次の期間中に各地区全10回実施

| 実施場所 | 期間 |
|----------|-------------------------|
| 笠間保健センター | 10月21日（火）～平成27年2月25日（水） |
| 友部保健センター | 5月28日（水）～平成27年2月24日（火） |
| 岩間保健センター | 5月20日（火）～11月27日（木） |



●日程

| 内容 | 回数 | 実施場所・実施日 | | | 時間 |
|------------------|----|---------------|---------------|-----------|-------------|
| | | 笠間保健センター | 友部保健センター | 岩間保健センター | |
| イス体操 | 2回 | 10月21日（火） | 平成27年2月 3日（火） | 5月20日（火） | 13:30～15:00 |
| | | 11月 4日（火） | 平成27年2月24日（火） | 6月19日（木） | |
| ロコモ予防体操 | 2回 | 平成27年1月21日（水） | 7月 8日（火） | 10月22日（水） | 13:30～15:00 |
| | | 平成27年2月25日（水） | 8月26日（火） | 11月12日（水） | |
| 脳トレーニング・レクリエーション | 1回 | 11月21日（金） | 平成27年1月15日（木） | 8月22日（金） | 10:00～11:30 |
| 栄養講話 | 1回 | 11月28日（金） | 9月 8日（月） | 10月17日（金） | 10:00～11:30 |
| 調理実習 | 1回 | 12月 5日（金） | 10月10日（金） | 11月27日（木） | 10:00～12:00 |
| 口腔ケア | 2回 | 平成27年1月7日（水） | 6月 5日（木） | 9月 3日（水） | 10:00～11:30 |
| | | 平成27年2月4日（水） | 6月27日（金） | 9月19日（金） | |
| 歯科医師講話（薬食について） | 1回 | 12月17日（水） | 5月28日（水） | 7月28日（月） | 13:30～15:00 |

- 参加方法**：参加希望講座の開催7日前までに、ご希望の保健センターに直接または電話で予約してください。全講座の一括申込みや、希望の講座のみの参加申込みも可能です。
- 定員**：各回20名（先着順）
- 参加料**：無料
※詳細は保健センターにお問い合わせください。
※申込者には後日詳細を通知します。

【申込み・問合せ】

笠間保健センター TEL 0296-72-7711
友部保健センター TEL 0296-77-9145
岩間保健センター TEL 0299-45-7888

★いきいきチェックリストが変わります

平成24年度から、65歳以上の介護認定を受けていない方を対象に、いきいきチェックリストを実施してきました。今年度からは地区ごとに3年に1度の実施とし、平成26年度は、岩間地区を対象に実施します。介護予防が必要と思われる方には結果とともに各種教室等への案内や保健師等の訪問をさせていただきます。調査票がお手元に届きましたら、期限内に返信していただきますようお願いします。発送は6月頃を予定しています。なお郵送いただいた方には個人にあったアドバイス表をお送りしますので、ぜひご活用ください。

【問合せ】高齡福祉課 笠間市地域包括支援センター（内線175）