

健幸アツプ教室

健康長寿を目指すには、元気なうちからの取り組みが大切です。

いつまでも健康で自分らしく幸せな生活を送るために「健幸アツプ教室」に参加しませんか？



【参加対象ってどんな人？】

生活が不活発になったことが原因となり、あらゆる体や頭の働きが低下する「生活不活発病」のある人



【生活不活発病の初期サイン】

- 長い道を歩くと疲れる
- 立ち上がりにくい
- 以前より早く歩けなくなる

- つまづきやすくなった
- すぐ体を横にしたくなるなど...



〈気になった方は、まずはお気軽にご相談ください〉

弥彦村地域包括支援センター

☎ 9 4 - 1 0 3 0

- ★場 所 弥彦村保健センター(送迎要相談)
- ★日 時 毎週金曜日 13:30~16:00
- ★参加期間 3か月(教室回数12回)
- ★参加費 毎月500円

健幸アップ教室ってな～に？

元気に生活できるために必要な「しっかり噛んでおいしく食べる」「からだを動かす」「社会参加する」を実践していく力をつける教室です。



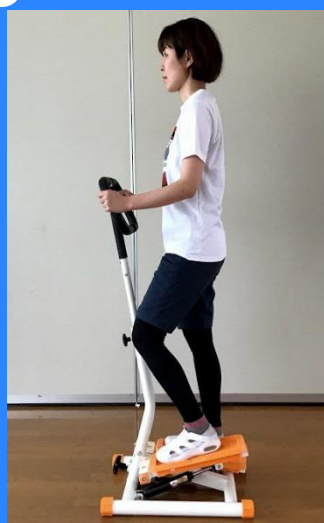
【教室の特徴】

1. 外出・家事など今まで出来ていたことが出来にくくなった原因を確認し、出来るようにお手伝いします
2. 専門スタッフが個別に取り組む方法を提案します
※作業療法士、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士、保健師、看護師等

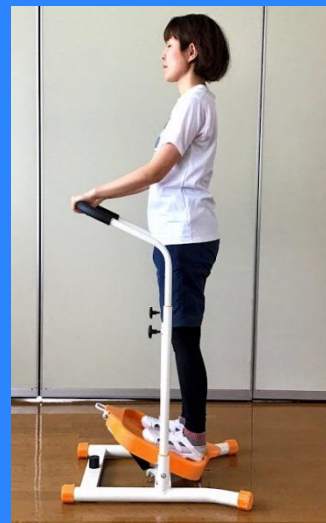
教室では、**健脚3点セット**を使います



のりおり



ふみふみ



のびのび

足の力を効果的につける運動です

「立つ」「歩く」が安定し動きやすくなり、生活の幅が広がります

いくつになっても力をつく！
「年だから…」とあきらめないで！

