

市民の皆様へ

＼いつまでも元気で自分らしく過ごせるように／

「邑久ナーシングはつらつ教室」開催のお知らせ

瀬戸内市地域包括支援センター

この度、邑久ナーシングホームで「はつらつ教室」を開催することになりました。はつらつ教室とは、いつまでも元気で安心して暮らせる地域づくりを目指して行う「通いの場」です。皆で楽しみながら体を動かしませんか？ **皆様のご参加をお待ちしています！**

開催日：令和6年11月12日(火)～令和7年2月25日(火)
毎週 火曜日（全13回）

時間：9時30分～11時00分【受付開始 9時00分～】

内容：椅子に座っての体操・レクリエーションなど
※詳細な内容は裏面をご覧ください

場所：邑久ナーシングホーム 1階地域交流スペース

参加費：無料

定員：15名(※先着順)

対象：・介護予防に関心のある方、体操をしたい方
・ご自身または家族等の送迎で会場まで来られる方

その他：介護施設内での開催のため、
体操中もマスク着用にご協力ください。



【持ち物】

- ・水分
- ・タオル(汗拭き用)
- ・老眼鏡(必要な方)

*運動しやすい服装でお越しください

問い合わせ・申し込み先

瀬戸内市地域包括支援センター
(担当:生活支援コーディネーター)

☎ (0869)24-7718 (直通)

✿✿✿ 邑久ナーシングはつらつ教室日程表 ✿✿✿

開催場所：邑久ナーシングホーム

	開催日	時間	主な内容
1	11月12日(火)	9:00 受付開始 教室 9:30 ～ 11:00	市の現状、介護予防の話 アンケート ストレッチ レクリエーション
2	11月19日(火)		ミニ講話：血圧について ストレッチ レクリエーション
3	12月 3日(火)		体力測定①(握力・バランス片足立ち・速足)
4	12月10日(火)		自宅で取り組める運動 私のはつらつチャレンジ
5	12月17日(火)		はつらつ体操 筋トシの話 (ストレッチ、スットコ、筋トシ、筋ドコ)
6	12月24日(火)		はつらつ体操 前半の振り返り
7	1月 7日(火)		はつらつ体操 ミニ講話：脱水症について
8	1月14日(火)		はつらつ体操 ミニ講話：栄養について
9	1月21日(火)		はつらつ体操 ミニ講話：口腔ケア
10	1月28日(火)		はつらつ体操 レクリエーション OB会に向けて話し合い
11	2月 4日(火)		体力測定②(握力・バランス片足立ち・速足) アンケート
12	2月18日(火)		はつらつ体操 ゴム体操
13	2月25日(火)		はつらつ体操 修了式 はつらつ宣言

【教室の流れ】

1. 体調チェック（血圧測定・体調の確認）
2. 開会（今日の予定の確認）
3. 体操
 - ①ストレッチ体操（スットコ体操）
 - ②筋力・バランス力を高める体操
（筋カトレーニング、ゴム体操など）
4. 座談会・レクリエーション
5. 筋ドコ体操
6. 終了

