

歩くだけで膝が痛い…。  
長く座っていると腰が痛くなる…。  
膝や肩の痛み、腰痛でお悩みでは  
ないですか？

### ◆からだ改善教室◆

(すこやか運動教室を改名)

肩痛、膝痛、腰痛への理解を深めながら、  
今後予防をしたいと思っている方々を  
対象に、それぞれの予防と改善に必要な  
筋力トレーニングや関節を柔軟に保つ  
ためのストレッチを行います。全8回で  
1コース

「元気だから、介護予防は早すぎる」そ  
う思っている方が多いのではないでし  
ょうか。介護予防は、心身の機能が低下  
する前の元気なうちから始めることが  
大切です。

### ◆介護予防教室◆

(ますます元気教室を改名)

身体の体操や講話のほかに、お口の清潔  
や体操、栄養について学べる教室です。  
元気で動ける身体を維持し、自立した生  
活を送れるようにします。そして、介護  
を必要とする状態を予防する目的とし  
て開催いたします。全8回で1コース

対 象 者：かすみがうら市にお住いの65歳以上の方

回 数：各教室8回で1コース。日程は裏面をご覧ください

募集人数：各教室40名（定員を超える申し込みがあった場合は抽選となります）

申込方法：募集期間に電話での申し込み

申込期間：8月16日（火）～8月31日（水）

問合せ先：かすみがうら市地域包括支援センター

電話・0299-59-2111 内線・1350・1351



<うら面>もご覧ください

## ◆からだ改善教室（すこやか運動教室を改名）

場 所：あじさい館

募集期間：8月16日（火）～8月31日（水）

回数	日時	内容
1	9月28日（水）	教室の説明・体操
2	10月5日（水）	肩痛予防改善体操①
3	10月12日（水）	肩痛予防改善体操②
4	10月19日（水）	腰痛予防改善体操①
5	10月26日（水）	腰痛予防改善体操②
6	11月2日（水）	膝痛予防改善体操①
7	11月9日（水）	膝痛予防改善体操②
8	11月16日（水）	全体のまとめ・体操

＜昨年参加された方の感想＞

- ❖ 膝関節痛は加齢によるものと医師より言われていたので、正座はもう無理と思っていた。しかし意識改革とともに膝の曲りもよくなり可能かと思えるようになった。
- ❖ 運動しようと思ったのが前向きになりました。
- ❖ 仲間が出来てコミュニケーションがとれた。

教室の時間：受付 9時30分～ ・開始 10時～ ・終了 11時30分

## ◆介護予防教室（ますます元気教室を改名）

場 所：千代田公民館

募集期間：8月16日（火）～8月31日（水）

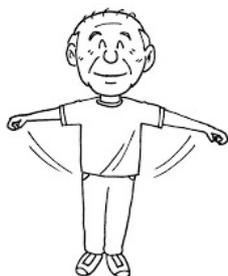
回数	日程	内容
1	9月21日（水）	転倒予防体操
2	9月27日（火）	笑うヨガ
3	10月4日（火）	折り紙で脳トレ
4	10月13日（木）	歯の衛生
5	10月20日（木）	スクエアエクササイズ
6	10月27日（木）	栄養・食生活支援①
7	11月10日（木）	栄養・食生活支援②
8	11月30日（水）	栄養・食生活支援③

＜昨年参加された方の感想＞

- ❖ 運動、食事などに気を付けるようになった。
- ❖ 散歩の時間が長くなった
- ❖ 自分と比べてさらに高齢の方がより元気なのを目にして、自分自身さらに健康に気を配り今を維持できるようにしたいという気が強くなった。

教室の時間：受付 9時30分～ ・開始 10時～ ・終了 11時30分

※募集期間前に「広報かすみがうら」または「広報かすみがうらお知らせ版」にも掲載いたします。



**問合せ先・申し込み先**  
 かすみがうら市地域包括支援センター  
 電話：0299-59-2111      029-897-1111  
 （内線：1350・1351）

