

# 令和3年度 健康教室のお知らせ ● ● ● ● ●

◎フレイル予防のポイント(食生活・口腔機能・運動)を学ぶ教室

## ますます元気教室

年齢を重ねて心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり等)が低下した状態をフレイルと言います。様々な視点からフレイル予防法学び、健康長寿を伸ばしましょう。

【実施日】①8月6日(金)、②8月18日(水)、③8月23日(月)、④8月30日(月) 全4回

【内容】①②タブレットを使った脳トレ+講話(認知症予防)

③運動+講話(口腔機能向上)

④運動+講話(低栄養)

【対象】村内在住の65歳以上の方

【定員】13名(先着順) ※①~④全て受講できる方。

【時間】各日とも午前10時~正午

【会場】みほふれ愛プラザ

【申込期間】7月29日(木)~30日(金)

同じ内容の教室を11月にも実施予定です。詳細はホームページおよび広報みほ10月号に掲載します。



◎健康運動指導士によるメタボリックシンドローム、生活習慣病の予防のための室内運動教室

## 元気アップ教室

健康のためにには日頃から適度な運動を行うことが必要です。元気アップ教室では、室内で行える運動等を実施します。運動習慣を付け、メタボリックシンドロームや生活習慣病を予防しましょう。

【実施日】①1コース 9月13日(月)、9月27日(月)、10月4日(月)、10月18日(月) 全4回

②2コース 9月14日(火)、9月21日(火)、9月28日(火)、10月12日(火) 全4回

【内容】健康運動指導士による運動(「ますます元気教室」よりやや強度の強い運動を計画しています)

【定員】各コース13名(先着順)

【対象】村内在住の40歳以上の方

【時間】①各日とも午前10時~11時30分

②各日とも午後1時30分~3時

【会場】保健センター

【申込期間】①②コースとも8月24日(火)~27日(金)

※3コースを冬に開催予定です。詳細は広報みほ1月号に掲載します。



新型コロナウイルス対策を徹底します!安心してご参加ください。

### ■申込みについて

- ・年間を通して、どちらかの教室をおひとり1コースのみの受講となります。
- ・申込みは各教室とも、申込期間中に保健センター(☎029-885-1889)にお申込みください。

### ■受講にあたって

- ・新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、人数・日数を制限し、完全予約制とさせていただきます。
- ・循環器疾患・整形外科疾患のある方、また基礎疾患等により感染症による重症化が懸念される方は、主治医にご相談のうえお申込みください。
- ・新型コロナウイルス感染症拡大等により中止となる可能性があります。ご了承ください。

▶問合せ・申込み 美浦村保健センター(健康増進課) ☎029-885-1889