

令和4年度 男性のボディメイク講座 ～住み慣れた地域でいきいきとした生活を送るために～

一般高齢者の筋力トレーニングや脳トレーニングを行い、体力増進や維持につとめ生活支援体制整備事業の担い手を育成します。また、地区福社会や百歳体操等への参加を勧めるとともに、住み慣れた地域でいつまでも自立した生活ができることを目的として開催いたします。

【開催内容】

期 間【4カ月】	場 所	時 間	回 数
9月13日～12月27日（毎週火曜日）	河江コミュニティセンター	10：00～11：30	16
10月7日～ 1月27日（毎週金曜日）	松橋東防災拠点センター	10：00～11：30	16

【1日の流れ】

時 間	内 容
9：30	バイタルチェック（体温血圧・体調確認）
10：00 ～ 11：20	・ラジオ体操・ストレッチ（準備体操）・筋力アップ運動（おもりやボール等を使用した運動） ・※理学療法士による転倒・膝痛予防等・専門職による栄養口腔衛生・認知症予防等の講話（6回） ・ストレッチ（整理体操）
11：30	・振り返り 終了

対象者：市内在住の65歳以上の男性で、
自力で参加可能な方 10人程度 **受講料は無料です**

お申込み・問い合わせ
宇城市社会福祉協議会 地域福祉課 福祉推進係
TEL 32-1055 FAX 32-6455

