

介護予防だより

老人福祉センター 講座案内



『スマートフォン講座』（初心者向け）

対 市内在住で、60歳以上のスマートフォンをお持ちでない人

持 筆記用具（スマホ・タブレットは貸し出します） **講** ソフトバンク（株） スマホアドバイザー

講座名	内容	日時	申込期間	定員	費用
新しい生活様式 スマホ・タブレット 活用術	ネットショッピング、ビデオ 通話やYouTube等自宅で楽 しめるスマホアプリを体験し ます。	11月18日(木) 午後1時30分～ 3時30分	11月2日(火) ～9日(火)	10人	無料

※5人に満たない場合中止、定員を超える場合は抽選 ※受講の決定は11月10日(水)午後から電話連絡します。

『栄養セミナー』

対 市内在住で、60歳以上の人 **持** 筆記用具 **講** (株)スギ薬局 栄養士

講座名	内容	日時	申込期間	定員	費用
栄養講座 ～筋肉と栄養に ついて～	健康で楽しいシニア世代を 過ごすため「栄養」について 学びましょう。	11月10日(水) 午後1時30分～ 2時30分	10月15日(金) ～21日(木)	20人 (先着順)	無料

申 問 いずれの講座も、上記申込期間内に電話または直接老人福祉センター（スギ薬局知立福祉アリーナ内 ☎55-1804）へ。



健康維持への

ちょっとしたお手伝い



まちかどコラム



市内の公民館や公共施設等14か所でまちかど運動教室（理学療法士や健康運動指導士等による体操教室）を開催しています。

体操教室では、各月ごとにテーマを定めて運動を行っています。

このコラムでは、各月のテーマに基づき、皆さんの健康維持に繋がるような情報を2か月に一度発信していきます！
さらに知りたい人はぜひ、足を運んでみてください。

なお、運動教室の詳細は8月号の広報ちりゅうをご覧ください。下記問合せ先へご連絡ください。

今回のテーマ × 10月 肩こり予防 11月 免疫力アップ

○肺を元気にして肩こり解消・免疫力アップ！！

暑さが和らぎ、動きやすい季節になりました。反面、乾燥してくる季節でもあり、肺の機能が低下しやすいと言われます。秋に風邪症状が増えるのはご存知ですか？また、肺の機能が弱まると、呼吸が浅くなり、肩こりの原因にもなります。

今回は肩こりに効果のある運動と免疫力アップのツボをご紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

○肩のエクササイズ

まず肩の筋肉を反対の手で掴んだり、緩めたりします。深呼吸をしながら行いましょう。慣れてきたら、肩を

上下させながら10回繰り返し行います。実施後、楽に肩が回せたら効果があった証拠です。反対も同様に行いましょう。

○肺の免疫力をあげるツボ

肘前面のシワ上にあり、中央にある筋肉のスジの外側にツボがあります。軽い強さでマッサージします。1分程度押し、脇が開きやすくなれば、しっかり刺激できた証拠になります。



コラム作成者：まちかど運動教室 担当理学療法士

問 長寿介護課 地域支援係（☎ 95-0191）

