

## 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）

