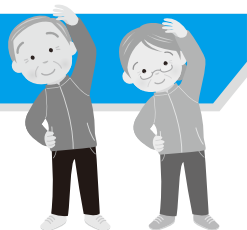


# 介護予防だより

## まちかど運動教室に参加しませんか



### コロナ禍で体の衰えを感じている人はいませんか？ この機会に週1回の運動を習慣にしましょう！！

理学療法士等の体操教室で、いつまでも自立して、元気に過ごせる健康なカラダづくりを目指します。  
ぜひご参加ください。

**対** 市内在住の65歳以上の人 **持** タオル、飲み物、運動ができる服装、運動靴、マスク **料** 無料

#### ①市内在住者向け※いずれも申込み不要です。

所	時	定
プラザ昭和	毎週火曜日 午後1時30分～2時30分	24人(先着順)
福祉の里八ツ田	毎週木曜日 午前10時30分～11時30分	30人(先着順)
老人福祉センター	毎週金曜日 午後3時～4時	30人(先着順)

#### ②各地区在住者向け

各地区の人を対象に公民館等で実施しています。詳細は市ホームページまたは実施地区の回覧をご覧ください。

##### 【実施地区】

八橋地区、牛田地区、上重原地区、山町地区、弘法地区、谷田地区、来迎寺地区、中山地区、長篠地区、  
新林地区、西中地区、逢妻地区、山屋敷地区、西丘地区

#### ③オンライン会場

まちかど運動教室のLINE公式アカウントで、毎週木曜日の午後2時からオンラインの体操教室に参加することができます。その他、LINEから理学療法士の先生が監修した動画も見るすることができますので、まずは友だち追加してみませんか。

※動画の視聴には通信費がかかるため、wifi環境下で視聴してください。

※オンライン体操教室への参加にはLINEの他、「ZOOM(ズーム)」のアプリのインストールが必要です。



▲友だち追加は  
こちらから

## 介護予防に役立つコラムを掲載しています

まちかど運動教室では、通常の筋力アップの体操やコグニサイズ等に加えて、毎月高齢者の皆さんに関心がありそうなテーマに沿って、知識や体操をお知らせしています。

広報ちりゅうでは、2か月に1度、テーマに基づき、理学療法士の先生がコラムを掲載していきます。コラムから詳しい内容が気になった人は、上記会場にぜひ一度足を運んでみてください。

月	テーマ	月	テーマ
4月	呼吸を大切にしよう	10月	骨を鍛えよう
5月	足のむくみを予防しよう	11月	冷えを予防しよう
6月	肩こりを予防しよう	12月	腰痛を予防しよう
7月	筋膜を理解しよう	令和6年1月	嚥下機能を高めよう
8月	夜間頻尿・尿漏れを予防しよう	令和6年2月	膝の痛みを予防しよう
9月	認知症を予防しよう	令和6年3月	猫背などの姿勢改善のための運動

問 長寿介護課 地域支援係 (☎ 95-0191)

