
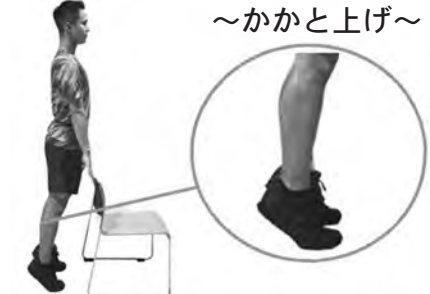



# 「新型コロナウイルス感染症」に気をつけながら、健康を維持しましょう ～シニア世代の健康づくり～

## 【自宅でできる健康づくり】

- ① 感染予防を続けましょう：手洗い、マスクの着用、人混みを避ける
- ② 食生活・お口のケア：3食欠かさずバランスよく食べる、毎食後と就寝前の歯みがき
- ③ 人との交流：電話やメールなどを活用し、交流を続ける
- ④ 適度な運動：人混みを避け、少人数で体を動かす、家事などの日常生活で体を動かす

〈椅子を使った運動の一例〉

 <p>～腹筋～</p>	 <p>～かかと上げ～</p>	 <p>～もも上げ～</p>
<p>胸の前で手を交差して、おへそをのぞき込むように体を丸めて、お腹に力を入れる。 ※頭はなるべく動かさず、首・肩はリラックスさせたまま</p>	<p>足を肩幅に開き、つま先に体重をのせて、かかとを上げる。 ※特に足の親指に体重をのせて、お腹とおしりを引き締める</p>	<p>体の横にイスを置き、背もたれに手を置く。置いた手と同じ側のひざを上げて、8秒～10秒キープする。 ※片脚ずつ、両脚行う</p>

## 【介護予防運動教室『いきいきクラブ』のご案内】

いくつになっても住み慣れた地域で暮らし続けるためには、身の回りのことが自分でできる元気な「からだ」と「こころ」、そして「脳の働き」が必要です。

お仲間と一緒に『運動』と『認知症予防』の体操に参加しませんか？

**対象者** 65歳以上の共和町民の方

**日程** 令和3年6月28日(月)、7月5日(月)、7月12日(月)、  
7月19日(月)、7月26日(月)、8月2日(月)、  
8月10日(火)、8月16日(月) (全8回コース)

**時間** 午後1時30分から午後3時

**場所** 共和町保健福祉センター

**定員** 15人 (申込み多数の場合、初めて参加される方を優先させていただきます)

**内容** 体力測定、下肢筋力を向上させる運動や認知症予防体操など

**申込締切** 6月16日(水)

**その他** ・路線バスなどの利用が難しい方は送迎しますのでご相談ください。

・新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、参加当日は自宅での体温測定、マスクの着用、手指消毒をお願いします。

**申込み・問い合わせ先**

下記の申込み・問い合わせ先までご連絡ください。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、日程の変更または開催を中止する場合があります。



**申込み・問い合わせ先** 共和町地域包括支援センター 電話 73 - 2011 (内線 153)