

65歳以上の皆さんは、ぜひぜひ参加ください。



いきいき教室が
始まります！

自分の体力を確認しましょう

今年も「元気な85歳をめざして」の介護予防事業として、65歳以上の方を対象に、いきいき教室を実施します。
運動しやすい服装、必要な方はメガネをご持参ください。

回数	いきいき教室内容
1回目	生活体力測定（握力・歩行速度・長座体前屈・開眼片足立ちなど）と健康講話、貯筋体操、試食
2回目	生活体力測定の結果説明、家庭でできる筋力アップ体操、個人相談
3回目	阿蘇市社会福祉協議会による講話（いきいきサロンを開催している地区は除く）



いきいき教室の日程



5月	地区名	7月	地区名
11(金)	波野	11(水)	成川・南宮原
14(月)	波野	13(金)	湯浦・西湯浦
16(水)	波野	18(水)	西小園・小里
21(月)	東1区・東2区	20(金)	折戸と宇土・浜川
25(金)	西2区・西3区	25(水)	山田・小野田町
28(月)	古神1区・古神2区と古神3区	27(金)	小倉と西小倉
29(火)	東3区・西1区	23(月)	深葉・茗ヶ原
30(水)	北1区・北2区	30(月)	今町・黒流町と小池
6月		8月	
1(金)	塩塚	1(水)	永草・枳
4(月)	分1区～3区・町1区～2区	3(金)	車帰・赤水
8(金)	古城1区	6(月)	狩尾1区・狩尾2区
11(月)	古城2区・古城3の1区	8(水)	狩尾3区
13(水)	古城3の2区・古城4区	20(月)	的石・跡ヶ瀬
15(金)	古城6区	22(水)	役犬原・道尻
18(月)	古城5の1区・古城5の2区	23(木)	黒川千丁・乙姫
22(金)	古城7区	27(月)	西町・竹原
25(月)	下西河原・荻の草	29(水)	上西黒川・下西黒川
27(水)	井手・東下原	31(金)	元黒川・南黒川
29(金)	馬場・桜町	9月	
7月		3(月)	北黒川・坊中
2(月)	東仲・古閑	5(水)	蔵原・東黒川
4(水)	内牧1区・内牧2区と内牧3区	*都合により日程の変更がある場合もあります	
9(月)	内牧4区・内牧5区		

この生活体力測定等により、運動機能低下、口腔機能低下、閉じこもり、うつ傾向、低栄養、軽度認知症という要介護になりやすい項目での結果がわかります。その結果により、必要な方を対象に、介護予防体操を中心としたトレーニング教室が開催されます。

皆さん、ぜひ参加して、自分の生活体力を確認しましょう。

お問い合わせは

健康福祉課保健予防係 2 2・5 0 8 8
高齢者支援課地域包括支援係 2 2・3 1 4 5