

高齢期を幸齢期にするために



幸 齢期とは、高齢者が「高齢期」を健康でより自分らしく、生き生きと幸せに年を重ねる時期のことです。
「住み慣れた地域で支え合い、自立した暮らしを安心して続けられるまちづくり」を目指し、高齢者が健康で生き生きと暮らし、共に助け合えるまちづくりを地域全体で進めましょう。

いつまでも元気で健康な体を手に入れよう

健康な体をつくるためには、生活習慣や食事に気を付けることが大切ですが、筋力アップなどの運動も効果的です。

町では、さまざまな運動教室が開催されていますので、この機会に、あなたも健康づくりに取り組んでみませんか。

元気☆はつらつ運動教室

健康運動指導士による、ストレッチや筋力アップ体操などを行います。

❁ 毎月第1・第3金曜日

午前10時～11時30分

文化会館集会所

❁ 毎月第2・第4金曜日

午前10時～11時30分

図書館ハイビジョンホール

※会場の都合により、開催日が変更となる場合があります。

対象 町内在住の65歳以上の方

介助を必要としない方、また、医師から運動制限をさ
れていない方

申込 直接会場へお越しください。

持ち物 タオル、飲み物など

その他 運動のできる服・靴でお越しください。

問 福祉課介護班

☎(84)1257

地域包括支援センター

☎(80)3339

住民主体の自主的な活動

町では、住民のみなさんが地区集会所などに集まり、自主的に運動を行う活動を支援しています。

一人では続かない運動も、地域のみなさんで行うことで継続でき、地域の協働にもつながります。あなたの地区でも、ぜひ始めてみませんか。

問 社会福祉協議会

☎(80)3611

たくさんの方が参加しています！



▲栗山南部2ひまわり会「貯筋運動」の様子



▲「元気☆はつらつ運動教室」の様子