

シルバーリハビリ体操指導士養成講習会 受講生大募集!!

健康ポイント
の対象です!!

◆シルバーリハビリ体操とは?

高齢者の介護予防のために、市が普及を進めている体操です。道具を使わずに、いつでも、どこでも、1人でもでき、肩痛、ひざ痛、腰痛を予防できるなど、身体機能の維持向上に非常に効果的な体操です。

◆シルバーリハビリ体操指導士って?

シルバーリハビリ体操を地域の皆さんに広めていただくボランティアの活動家です。

市民同士、お互いに支え合って、いきいきと生活することができるよう、あなたも地域の皆さんの健康を支えるシルバーリハビリ体操指導士を目指してみませんか。

【対象】 男鹿市に住所を有し、継続して受講できる方
地域で体操普及のボランティア活動ができる方

【定員】 30名程度 ※受講無料

【会場】 市保健福祉センター

【日時】 9月27日、10月4日、10日、17日、24日、31日(全6回) 各10時~16時

【内容】 体操指導に必要な知識や実技、指導方法を学びます。

【申込期間】 9月2日(月)~9月17日(火)

▶ 申し込み・問い合わせ/地域包括支援センター 一ノ関・小玉 ☎24-3322

目指せ!健康長寿!



募集中!

イキイキ!楽しく!健康に!お気軽にご参加ください!
生き生き介護予防教室(対象:65歳以上の方)

健康ポイント
の対象です!!

開催月日	会場	内容
9月12日(木)	船川港公民館	○日程 10時~10時45分 歯科衛生士による口腔ケアの講話 10時45分~12時30分 調理実習 ○持ち物 エプロン、三角巾、はし、炊いたご飯(自分で食べる分)、歯ブラシ ※申込不要。直接会場へお越しください。
9月18日(水)	宮沢コミュニティセンター	
9月25日(水)	船川北公民館	
9月30日(月)	男鹿中公民館	
10月2日(水)	戸賀公民館	
10月10日(木)	五里合市民センター	
10月18日(金)	椿市民センター	
10月25日(金)	北浦市民センター	
10月28日(月)	加茂青砂集会所	

▶ 問い合わせ/地域包括支援センター 担当:一ノ関・小玉 ☎24-3322

地域で活動している人の輪を広げよう **介護予防の自主グループ活動を支援します!**

地域包括支援センターでは、地域で自主的に介護予防を行っているみなさんを支援しています。活動するうえで必要な物品の貸出しや講師派遣も行っていますので、お問い合わせください。

▶ 問い合わせ/地域包括支援センター 一ノ関・小玉 ☎24-3322

第4回活動紹介 グループ名【ニコニコ会】(北浦地区)

★活動内容

週1回、リーダーの家に集まり、百歳体操を行っています。

★小山内リーダーから一言

私たちのグループは、先輩が熱心に会を盛り上げ、若手を引っ張ってくれています。運動をしている間も、話をしながら、時には漫才のような掛け合いをしながら行っています。ここに集まるのが楽しみで、みんなの笑顔に元気をもらっています。終わった後のお茶飲み会も楽しみになり、1人暮らしも多いのでみんなの体調を気遣ったり、特殊詐欺に気を付けようなど互いを見守りつつ活動しています。

