

令和6年度 元気アップなら講座 案内

今年もまた地域の方々の健康づくりに役立てていただくための「元気アップなら講座」を開催します。

健康増進に興味のある方は、どなたでもご参加いただけます。

参加は無料ですので、お誘いあわせの上お気軽にお越しください。

回	開催日	開催時間	内容	詳細	場所
1	6月4日(火)	10:00~11:30 (受付9:30~)	体力チェック・体操	フレイル、サルコペニアに関する体力測定(握力、5m歩行、椅子立ち上がりテスト、2ステップテスト、低栄養検査、社会参加の問診等)	平城公民館
2	6月11日(火)		健康寿命を延ばすための知ってほしいこと (概論)	健康長寿のための3つの柱、フレイル・サルコペニアとは?、サルコペニア測定、予防法について	
3	6月18日(火)		健康寿命を延ばすための知ってほしいこと (運動・活動編)	健康寿命を延ばすための「運動」と「活動」、今日から始めるトレーニングについて	
4	6月25日(火)		健康寿命を延ばすための知ってほしいこと (栄養編)	脱メタボから脱低栄養へギアチェンジ、栄養に関する予防方法と対策	
5	7月2日(火)		健康寿命を延ばすための知ってほしいこと (口腔・社会参加編)	口の虚弱化(オーラルフレイル)、オーラルフレイルの予防方法と対策、社会参加とは、人と社会のつながりが元気であるの秘訣	
6	7月9日(火)		健康寿命を延ばすための知ってほしいこと (脳の健康編)	脳の健康を保つための生活習慣(運動・栄養・生活リズム) ▲自主グループによる体操教室開催の説明	

【対象者】65歳以上の方で、健康や介護予防に興味のある方

【定員】20名程度(先着順)

【持ち物】運動しやすい服装・上履き・汗拭きタオル・飲み物

※送迎はありません

【申込み期間】4月30日(火)~5月31日(金)

※締切日が過ぎていても定員の空きがあれば参加可能です。先ずはご連絡ください

奈良市平城地域包括支援センター：0742-53-7757 (月~金、9時から17時) 清水

