

岬町「未来応援隊」のみなさまへ

※「未来応援隊」とは・・・若い世代を育て、希望を未来へとつなぐ岬町のシニア世代の愛称です!!

みんなで チャレンジ! 元気度アップ 応援教室

参加者募集

参加費:無料

※調理実習のみ材料費あり



楽しく健康づくりと仲間づくりをしませんか?
みなさまのご参加をおまちしています。

教室名	対象者	会場/住所	開講日/回数
1 健康スイッチ教室A 運動を中心にゲーム、歌、お口の手入れ、食事の話と盛りだくさんの内容です。	おおむね 60歳以上 の住民	さくら会館 淡輪722-2	7月20日(金) /全10回
2 健康スイッチ教室B 運動を中心にゲーム、歌、お口の手入れ、食事の話と盛りだくさんの内容です。	おおむね 60歳以上 の住民	港会館 多奈川谷川2940-1	7月23日(月) /全10回
3 健康スイッチ教室C 食事の話や運動など、健康生活のための「最初の一步」、はじめてみませんか?	おおむね 60歳以上 の住民	深日会館 深日856-1	7月19日(木) /全5回
4 女性のヘルス&ビューティ講座 運動やメイクなど、いつまでも健康で若々しく暮らすための秘訣をお教えます!	おおむね 40歳以上 の女性	住民活動センター 深日2000-1 (役場敷地内)	8月28日(火) /全5回
5 男の厨房!! 基本から学んで腕前アップ 男性同士で気楽に簡単料理にチャレンジ! この機会に料理の腕前をあげてみませんか。	おおむね 40歳以上 の男性	ピアッツァ5 多奈川谷川495-1	8月8日(水) /全5回


健康スイッチ教室A・B

会場／A:さくら会館・B:港会館 時間／14:00~16:00 定員／30名

	開催日		主な内容
	さくら会館	港会館	
1	7月20日(金)	7月23日(月)	「座ってできるストレッチング&トレーニング」 ストレッチ体操、座りながら行う筋力アップトレーニング
2	7月27日(金)	7月30日(月)	「歌と手遊びで楽しく健康づくり」 呼吸法、顎の運動、手遊び、ストレッチ体操、筋力アップトレーニング
3	8月3日(金)	8月6日(月)	「健康長寿の食生活」の話 血液をサラサラにし、血管を若く保つための食生活について、 ストレッチ体操、筋力アップトレーニング
4	8月10日(金)	8月20日(月)	「正しい姿勢で腰痛予防」 姿勢のチェック、ストレッチ体操、筋力アップトレーニング、 腰痛予防体操、転倒予防体操 
5	8月24日(金)	8月27日(月)	「体の健康はお口から」 口の機能、唾液の役割、嚥下、誤嚥性肺炎について、ブラッシング指導、 舌体操、唾液腺マッサージ、ストレッチ体操、筋力アップトレーニング
6	8月31日(金)	9月3日(月)	「ウォーキングを楽しむために」 正しい歩行姿勢、ストレッチ体操、筋力アップトレーニング、 腰痛予防体操、転倒予防体操
7	9月7日(金)	9月10日(月)	「ケアリング・ヨガで体をほぐす」 呼吸法、リラクゼーション、筋力アップ運動、一人ひとりの状態にあわせた運動
8	9月14日(金)	9月24日(月)	「歌声体操で脳も体も活力アップ」 ストレッチ体操、リズムあそび、歌声体操 
9	9月21日(金)	10月1日(月)	「ゲームで楽しく脳力アップ」 初期認知症の見分け方、認知症を予防する生活習慣について、 ジャンケンゲームなど、ストレッチ体操、筋力アップトレーニング
10	9月28日(金)	10月15日(月)	「転ばぬ先の貯筋肉」 ストレッチ体操、筋力アップトレーニング、腰痛予防体操、 転倒予防体操、ふりかえり

健康スイッチ教室C

会場／深日会館 時間／14:00~16:00 定員／30名

	開催日		主な内容
	開催日	開催日	
1	7月19日(木)		「今日から始めるストレッチング&トレーニング」 ストレッチ体操、座りながら行う筋力アップトレーニング
2	8月30日(木)		「健康な食習慣7つのポイント」の話 生活習慣病予防と健康長寿のために気をつけたい食習慣のポイントに ついて、ストレッチ体操、筋力アップトレーニング
3	9月20日(木)		「よく噛んで食べることは健康の第一歩」 口の機能、唾液の役割、嚥下、誤嚥性肺炎について、ブラッシング指 導、舌体操、唾液腺マッサージ、ストレッチ体操、筋力アップトレーニング 
4	10月4日(木)		「歌と手遊びで楽しく健康づくり」 呼吸法、顎の運動、手遊び、ストレッチ体操、筋力アップトレーニング
5	10月18日(木)		「転ばぬ先の貯筋肉」 ストレッチ体操、筋力アップトレーニング、腰痛予防体操、 転倒予防体操、ふりかえり

女性のヘルス&ビューティ講座

会場/住民活動センター 時間/14:00~16:00 定員/30名

(10/26のみ)会場/ピアツァ5 時間/13:00~16:00 材料費/300円



開催日	主な内容
1 8月28日(火) 住民活動センター 14:00~16:00	「お腹まわりをすっきりさせてワンサイズダウン」 姿勢チェック、ストレッチ体操、お腹まわりに効果のある体操、骨盤底筋向上トレーニング、筋力トレーニング
2 9月6日(木) 住民活動センター 14:00~16:00	「きれいにやせるための食生活」の話 無理なくダイエットにつながる食習慣やバランスの良い食生活の工夫について、ストレッチ体操、バランストレーニング
3 9月25日(火) 住民活動センター 14:00~16:00	「5歳若く見えるメイクレッスン」 メイクワンポイントレッスン、ストレッチ体操、バランストレーニング
4 10月12日(金) 住民活動センター 14:00~16:00	「肩こり対策と骨盤矯正」 肩こり対策ストレッチ、50肩ストレッチ、骨盤矯正体操
5 10月26日(金) ピアツァ5 13:00~16:00 材料費 300円	「美肌のための食生活」 貧血予防、紫外線予防、肌を良好に保つための食生活の工夫についての話と実習、簡単おやつでティータイム

男の厨房!! 基本から学んで腕前アップ

会場/ピアツァ5 時間/10:00~14:00 定員/20名 材料費/各回500円

開催日	主な内容
1 8月8日(水)	「食事づくりで充実生活」 材料の下ごしらえ、切り方、野菜のゆで方、だしの種類など調理の基礎
2 8月22日(水)	「ことわざに学ぶ食の情報」 旬の食材の効能など、ことわざで知っている調理法
3 9月12日(水)	「生活習慣病予防は食生活から」 高血圧、糖尿病、高脂血症などを予防するメニュー
4 10月10日(水)	「脳を活性化する献立」 認知症予防の生活習慣の話と認知症予防に効果的な献立
5 10月24日(水)	「バランスの良い簡単料理」 食事バランスガイドの話と無理なく続けられるバランスの良いメニュー、ふりかえり

MEMO



「みんなでチャレンジ!元気度アップ応援教室」 申込案内

- 教室によって開催場所や日時が違いますので、事前に日程表でよくご確認ください。
- 電話またはFAXでお申込みください。お申込の際は、住所・氏名・生年月日・電話番号・ご希望の教室名(第1希望～第3希望まで)をお知らせください。

○申込期間 **平成24年6月20日(水)～7月6日(金)**

- 申込が多数の場合は抽選となります。なお、抽選ののち、参加していただく予定のくわしい教室案内をあらためてご本人あてにお送りします。
- 体操は、どなたでも無理のない範囲で取り組める内容になっています。
ただし、以下の病気や症状にあてはまる方は、事前にかかりつけ医によくご相談ください。
症状によっては参加できないこともあります。

高血圧、糖尿病、心臓病(不整脈を含む)、脳卒中、呼吸器疾患、骨粗しょう症や骨折、関節痛などの痛み など

- 申込・問合せ

〒599-0392 岬町深日2000番地の1

岬町しあわせ創造部 保険年金課(電話 492-2705)

高齢福祉課(電話 492-2716)

- この教室は、国民健康保険保健事業(保険年金課)と介護予防事業(高齢福祉課)の合同企画です。

FAXでお申込の方は下記にご記入のうえ送信してください。

参加申込書

住所	〒599- 岬町
氏名	ふりがな
生年月日	年 月 日
電話番号	
希望教室名	第1希望() 第2希望() 第3希望()

FAX番号 492-5814