

はつらつ元気でまっせ講座

地域で活動されるグループに講師を派遣し、「摂津みんなで体操四部作」「せつつはつらつ脳トレ体操」等を中心に体力づくりなどを行い、お口の健康や栄養についても取り入れた全6回の講座です。

内容

- 運動・・・筋力アップトレーニング・ストレッチ・『摂津みんなで体操四部作』『せつつはつらつ脳トレ体操』等。
- 口腔・・・飲み込みが良くなる顔や舌の体操、歯みがきの仕方などの話と実演。
- 栄養・・・食事についての話や毎日のメニューについてのアドバイスなど。



ぜひお申し込みください！！



週に1回、5～6名以上で活動されるグループに、健康運動指導士、歯科衛生士、栄養士といきいき体操の会の講師を派遣します。また、簡易な体力チェックも行います。

- * 会場の手配や準備はグループで行ってください。
- * 講師派遣の費用は無料ですが、会場費がかかる場合はグループで負担してください。
- * DVDやビデオは貸し出します。



技術支援の約半年後に再び簡易な体力チェックを行います。自分の体力がどれほどアップしたのかチェックし、これからの活動に役立たせてください。

申込・問い合わせ先

摂津市立身体障害者・老人福祉センター
住所：摂津市鳥飼上5-2-8
TEL：072-653-1212（代表）
摂津市保健センター
住所：摂津市南千里丘5-30
TEL：06-6381-1710

または、

摂津市 高齢介護課高齢福祉係
住所：摂津市三島1-1-1
TEL：06-6383-1111
072-638-0007（代表）

