

毎日が楽しくなる！

いきいき生活教室

　　　　　　　　　　を開催します

　高齢者の心身についての基本的な知識の習得、介護予防や自分自身の健康に役立つ体操をおこなう講座を開催します。講座中には、自宅に帰っても楽しみながらできるヨガ等も行います！

高齢者の生活支援や、明日の自分自身の健康ためにも、ぜひ参加してみませんか？

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日時 | 内容 | 講師 |
| 第１回６月２日（木）１３:３０～１５:３０ | ・自宅でできる！機能改善体操＆やさしいヨガ①  | 健康運動指導士岩木　博美　先生 |
| ・高齢者の心身の特徴について | 岐北厚生病院　理学療法士　　和田　範文　先生 |
| 第２回６月９日（木）１３:３０～１５:３０ | ・自宅でできる！機能改善体操＆やさしいヨガ② | 健康運動指導士岩木　博美　先生 |
| ・認知症の理解と予防について | ケアマネージャー神山　洋子　さん |
| 第３回６月１６日（木）１３:３０～１５:３０ | ・自宅でできる！機能改善体操＆やさしいヨガ③ | 健康運動指導士岩木　博美　先生 |
| ・ロコモティブシンドローム予防について | 保健師丸茂　さつき　さん |
| 第４回６月２３日（木）１３:３０～１５:３０ | ・自宅でできる！機能改善体操＆　　　　　　　　　　　やさしいヨガ④ | 健康運動指導士岩木　博美　先生 |
| ・高齢者の自宅での生活支援について | 本会ヘルパー |
| 第５回６月30日（木）１３:３０～１５:３０ | ・自宅でできる！機能改善体操＆　　　　　　　　　　　やさしいヨガ⑤ | 健康運動指導士岩木　博美　先生 |
| ・ふれあいサロンとは？　　　　　　～立ち上げから運営まで～ | 本会職員 |

【**場　　所**】山県市岩佐１１７７－１　　美山老人福祉センター　２階会議室

【**定　　員**】毎回２０～３０名程度（先着順とさせていただきます）　【**参 加 費**】無料

【**応募方法**】下記申込書を本会窓口へご提出ください（電話での申し込みも可）**５月20日午後５時30分必着**

**【お問い合わせ】**　山県市社会福祉協議会　（電話）0581-52-3010　（FAX）0581-52-2941



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 氏名 |  | 性別 | 男　・　女 | 年齢 | 　　　　　歳 |
| 住所 |  | 連絡先 |  |
| 希望日 | 6/2　・　6/9　・　6/16　・　6/23　・　6/30 |  |