

いつまでも健康に！

元気からだ塾



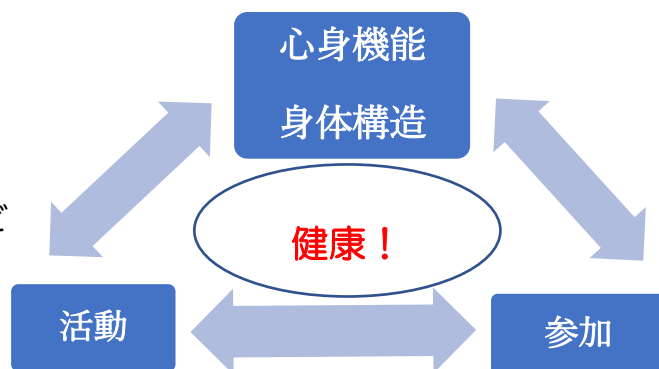
◆元気からだ塾とは・・・

住民の皆さんが自主的に健康の維持・向上に取り組むことができることを目的とし、活動的な高齢者を対象に、各種専門職が生活機能全般を維持・向上させるための知識の普及・啓発を行います。

◆生活機能とは・・・

心身機能/身体構造、活動、参加の3項目から成り立っており、健康維持のために必要なものです。

- ・心身機能/身体構造・・・心、体の動き
- ・活動・・・生活の中において必要なすべての行動
- ・参加・・・趣味、地域活動、家庭内の役割、仕事など



◆令和6年度は計5回、下記内容で実施します。

いつまでも健康に過ごせるように、ぜひご参加ください。

	内 容
第1回 6/25(火)	脳を元気に～認知症の正しい理解と予防について～
第2回 7/8(月)	理学療法士から学ぶ、ひざ痛と腰痛予防
第3回 8/27(火)	知っておきたい女性の体の変化～尿漏れ、転倒予防体操～
第4回 10/29(火)	高齢者の食と栄養～飲み込む力の鍛え方とバランスの取れた食事～
第5回 11/9(土)	介護予防講演会 「ピンピン元気に生きるために」 ～脳卒中・心臓病・認知症にならない生き方～