

福祉保健課長 椎葉 今朝志

## 令和6年度 さのぼり運動教室の開催について（案内）

風薫るさわやかな季節となりましたが、元気に過ごされていますか？  
皆さんはご自分の身体機能に自信を持っていますか？

年齢を重ねると足腰の機能は衰えてきます。また、運動をしない生活を送っていると筋力は低下し、日常生活にも支障が出てきます。介護が必要となる原因は加齢による衰弱、転倒・骨折、関節疾患等ですが、これらは運動機能の低下に関係しているものばかりです。運動を習慣にしてそれらを防ぎ、自分の希望する生活を維持していきませんか。

椎葉村では、65歳以上の高齢者を対象に介護予防運動教室としてさのぼり運動教室を開催しています。少しでも今の生活を維持、向上させるために、お申し込みください。

令和7年3月31日までに、65歳以上になられる方全員に案内します。

### < 申し込み先 >

- ・椎葉村総合保健センターすこやか館の中の「地域包括支援センター」

電話番号：0982-68-7513

Fax番号：0982-68-7511

担当者：中瀬妙子



## 令和6年度 介護予防運動教室実施要領

- 1, 教室の名前 「さのぼり運動教室」
- 2, 目的 身の回りのことが1人でできる元気な身体と心を今のまま保っていくために取り組む
- 3, 対象者 椎葉村内に住んでいる方で、令和6年度の基本チェックリストを提出した人
- 4, 内容 健康運動指導士の指導による運動実践を60分間、体を動かすレクリエーションを30分間する
- 5, 開催期間 6月から8月  
開始日は6月5日（水）

\* 申込をされた方に開講式の通知をします。

| 開催日 | 6月    | 7月       | 8月    |
|-----|-------|----------|-------|
|     | 5.19日 | 3.17.31日 | 7.21日 |

|       |          |
|-------|----------|
| 会場    | すこやか館    |
| 始まる時間 | 午前10時    |
| 終わる時間 | 午前11時30分 |

## 6, 実施主体

椎葉村福祉保健課 介護グループ  
根拠 介護保険法 地域支援事業



## 7, 実施協力機関

健康とスポーツ応援所  
健康運動指導士 中濱 幸浩

## 8, 参加方法

電話またはファックスで申し込みを受付ます。  
5月13日(月)～5月24日(金) までに連絡下さい。  
電話：0982-68-7513  
ファックス：0982-68-7511

