

令和8年度 健康教室の申込みについて

実施期間	令和8年5月1日(金)から令和9年3月31日(水) ※基本的には平日の開催です。 土、日、祝日を希望される場合は、相談に応じます。
回数	1団体 年間2回まで 1回の教室はおおむね1時間です。
目的	高齢者が介護予防に関する知識を得て、日常生活に生かすことにより、要介護状態になることを防ぐための教室です。
内容	①げんきボール体操・・・シルバー人材センター ②誤嚥を防ぐ舌筋トレーニング・・・シルバー人材センター ③楽しいアクティビティイデ、元気でいきいき・・・やいづ子育て・多世代交流支援協会ことこと ④認知症予防のための秘訣!・・・保健センター ⑤高血圧予防は脳を守る!・・・保健センター ※詳細は裏面をご覧ください。
申込方法	申込み開始 令和8年4月1日(水) 【申込書の提出について】 ① 希望日時を、焼津市保健センター(健康づくり課)へ来所または電話にてお伝えください。 ② 教室開催予定月の前々月末までに申込書を提出してください。 (例:7/10実施 ⇒ 5/31までに提出) ※5月開催希望の場合は、 <u>4月17日(金)まで</u> にお申し込みください。 ※保健センターの行事や他団体との重複状況により、ご希望の日程に添えない場合があります。希望が重複した場合は先着順とし、別日または第2希望をご案内します。 ※申込み後の決定通知の発送はありませんので、ご了承ください。 <申込書提出先> 焼津市本町5丁目6-1 アトレ庁舎1階 焼津市健康づくり課 成人保健担当 電話:627-4111 Fax:627-9960 ファックスまたは郵送も可能です。



①げんきボール体操 (講師:シルバー人材センター)



- ☆ボールの空気圧で強度が変わるので、自分の体力に合わせて調節できます。
- ☆ボールを全身の様々な部分にあてる事によって、血行も良くなります。
- ☆毎日、いつでもどこでもボールを使って【握る】【はさむ】【転がす】などの体操を行う事により、肩こり・腰痛を予防改善することができます。
- ☆生活習慣病予防・転倒予防にもつながります。



②誤嚥を防ぐ舌筋トレーニング (講師:シルバー人材センター)



- ☆舌の筋肉を鍛えることにより、咀嚼力のアップにつながり、嚥下を助けます。
- ☆しっかり食べ物を噛めば胃腸への負担も減り、口臭予防にもなります。
- ☆口や舌の動きが滑らかになり、唾液分泌も促すことで、虫歯や歯周病の予防にもつながります。
- ※状況により中止、他内容への変更をお願いする場合があります。

③楽しいアクティビティで、元気でいきいき (講師:やいづ子育て・多世代交流支援協会ことこと)

- ☆手足や指先のトレーニング効果の期待できるアクティビティを使って、五感へ刺激を与え、楽しみながら脳を活性化します。普段使わない指先をたくさん使って、遊びながらフレイル予防をしていきます。
- ☆木のぬくもりを感じるおもちゃやゲームを通じて仲間でコミュニケーションをとりながら、みんなで若返りましょう。

④認知症予防のための秘訣! (講師:保健師・管理栄養士)

- ☆いつまでも今と同じ生活や活動ができるためには認知機能を保つことが大切です。帰ってすぐに生活に活かすことができる食事や運動の秘訣をお伝えします!



⑤高血圧予防は脳を守る! (講師:保健師・管理栄養士)

- ☆皆さんはご自分の血圧を把握していますか?
- 家で測ったり病院で測ったり、血圧って変わるけど、どうして?血圧が高いと何がいけないの??意外と知らない血圧について、皆さんで考えてみましょう!

