



吉備・陵南健康あっぷ♪出前教室

地域の公会堂・公民館で開催して下さる町内を募集しています。

平素は、北区中央地域包括支援センターならびに吉備公民館の事業に関しまして、ご理解とご協力を賜り、誠に有り難うございます。

さて、北区中央地域包括支援センターと吉備公民館では、昨年度より地域の 65 歳以上の方を対象とした介護予防講座「吉備・陵南健康あっぷ 教室」を開催しています。

そこでこのたび、より多くの方にこの教室を体験していただき、健康な生活を送るきっかけとするため、地域の公会堂や公民館で開催できたらと考えました。

つきましては、ご多忙のところ誠に申し訳ありませんが、なにとぞ各町内でご協力のほどよろしくお願いいたします。

おもな内容

- 転倒による骨折予防や加齢に伴う運動器の機能低下の予防 ストレッチ体操など
- 慢性疾患予防などの為の食生活の見直し 講話（栄養指導）や相談など

* 日程によっては運動だけになることもあります。

* 会の終わりに「ふりかえりの時間」(感想などを話し合う時間)を持ちます。

対 象 おおむね 65 歳以上の方 **定 員** 各会場にあわせて(最大 30 人くらいまで)

* 吉備・陵南の両学区で年間 10 カ所程度実施予定(現在 3 カ所で開催)

講 師 NPO 法人「元気寿命を創造する会」

健康運動指導士 山神 和恵さん または 日下部美幸さん

管理栄養士 木村 映理さん

* サポートとして、昨年の講座を受講した O B 会のメンバーが参加することもあります

受講料 無料

希望として

無料で貸していただければ幸いです(会場使用料の予算がないので。申し訳ありません)

お問い合わせ・お申し込みは 吉備公民館(293-2170)までお願いします