



はつらつ鶴寿のまち推進事業



生活体力測定会

高齢者の健康づくりに役立ち、いつまでも健やかに過ごせるために、生活体力測定会を実施します。「生活体力」とは日常生活でよく行われる動作(立つ・座る・歩く・着替えるなど)ができる力のことをいいます。

対 象 市内の65歳以上の方

開 催 各地区(東桂・谷村・禾生・三吉・開地・宝・盛里)1回ずつ行います。

内 容 健康チェック(血圧・問診)・生活体力測定・結果の見方・健康づくりの方法について

※生活体力測定 日常生活の主要となる動作を4つに分けて測定します。起居能力・歩行能力・手腕作業能力・身辺作業能力(結果は当日にでます。)

◇東桂地区

開催日 平成18年7月19日(水)

受付時間 午前9時30分～10時 終了時間正午

場 所 東桂地域コミュニティセンター

申込締切日 平成18年7月12日(水)

◇宝地区

開催日 平成18年8月17日(木)

受付時間 午前9時30分～10時 終了時間正午

場 所 宝小学校体育館

申込締切日 平成18年7月31日(月)

◇盛里地区

開催日 平成18年8月21日(月)

受付時間 午前9時30分～10時 終了時間正午

場 所 旭小学校体育館

申込締切日 平成18年7月31日(月)

◇その他各地区の予定

地 区	谷 村	禾 生	三 吉	開 地
予定月	9月中旬	10月	3月	3月

※上記地区の日程は、決まり次第広報にてお知らせします。

問合せ先

いきいきプラザ都留内 健康推進課 ☎(46)5113

市社会福祉協議会 ☎(46)5115

申込方法 下記の方法でお申し込みください。

○各地区の老人クラブ会長へお申し込みください。

○老人クラブのない地区の方は、社会福祉協議会へお申し込みください。

※当日はなるべく乗りあわせをお願いします。

※交通機関をご利用できない方は、社会福祉協議会までご相談ください。

はつらつ湯友健康講座

高齢期にいつもいきがいを持ち、健やかに自らが地域社会の一員として過ごしていくために、「温泉と自然環境を利用した健康づくりプログラム はつらつ湯友健康講座」を実施します。

「芭蕉月待ちの湯」を中心とした豊かな森林と清冽な溪流が流れる「都留戸沢の森和みの里」で行われる、健康づくりに参加してみませんか。事業修了者には「はつらつ湯友健康講座修了証」を交付します。

日 程

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
①水曜コース	8月23日	9月13日	10月4日	10月25日	11月15日
②木曜コース	8月24日	9月14日	10月5日	10月26日	11月16日

時 間 午前10時～正午

講座内容・講師

1回目 健康づくりと温泉 保健師、温泉入浴指導員

2回目 健康食 栄養士

3回目 口腔ケア 歯科衛生士

4回目 運動実践 健康運動指導士

5回目 リラックスとまちの健康づくり アロマセラピスト、保健師

場 所 芭蕉月待ちの湯

対象者 市内65歳以上の高齢者(入浴・運動制限のない方)

定 員 両コースとも30名 定員になり次第締め切ります。

参加費 無料

申込・問合せ先 健康推進課 地域包括支援センター ☎(46)5114

