



## 高齢者が元気でいきいきと過ごすために 「火曜体操教室」

問合せ／健康づくり課 (978-7100)

年齢を重ねても仲間と元気でいきいきと過ごすために、効果的に体力・筋力・運動機能の維持・向上を目指すコースです。

### ○日時

4月24日～平成31年3月19日までの指定する火曜日(全31回)  
前半クラス：9時20分～10時20分  
後半クラス：10時50分～11時50分  
※クラスの途中変更は不可

### ○場所

函南町体育館

### ○対象

町内在住の65歳以上で医師から運動制限をされていない人、要介護認定を受けていない人

### ○募集人数

各クラス100人

### ○受講料

2,600円(初回徴収、返納不可、スポーツ安全保険料を含む)

### ○内容

有酸素運動、ボールを使ったストレッチなど大腰筋の強化のための筋力トレーニング、転倒予防やうつ、認知症予防に効果的なプログラム

### ○持ち物

バスタオル、体育館シューズ、飲み物を持参のうえ、運動できる服装でお越しください。

### ○その他

体調が優れない場合はご遠慮いただくことがあります。参加できるのは、火曜体操教室・からだスッキリ教室のいずれか1教室のみです。

### ○申込み

4月2日(月)までに申込用紙を健康づくり課へ提出してください。申込用紙は健康づくり課にあります。



## メタボリックシンドロームの予防に 「からだスッキリ教室」

問合せ／健康づくり課 (978-7100)

脳卒中や糖尿病など重篤な疾病につながるメタボリックシンドロームを予防するために、体脂肪燃焼・筋力を強化していくコースです。

### ○日時

4月20日～平成31年3月15日までの指定する金曜日(全31回)  
前半クラス：9時20分～10時20分  
後半クラス：10時50分～11時50分  
※クラスの途中変更は不可

### ○場所

函南町体育館

### ○対象

町内在住の74歳以下で医師から運動制限をされていない人、要介護認定を受けていない人

### ○募集人数

各クラス100人

### ○受講料

2,600円(初回徴収、返納不可、スポーツ安全保険料を含む)

### ○内容

有酸素運動、ボールを使ったストレッチ、筋力トレーニングなど脂肪を燃焼し、筋力をつけるプログラム

### ○持ち物

バスタオル、体育館シューズ、飲み物を持参のうえ、運動できる服装でお越しください。

### ○その他

体調が優れない場合はご遠慮いただくことがあります。参加できるのは、火曜体操教室・からだスッキリ教室のいずれか1教室のみです。

### ○申込み

4月2日(月)までに申込用紙を健康づくり課へ提出してください。申込用紙は健康づくり課にあります。



## 平成30年度 広報かなみの発行日予定

問合せ／企画財政課 (979-8101)

広報かなみは、毎月15日前後に発行しています。発行日が土曜日・日曜日・祝日と重なる場合は、日を前後して発行します。

号	発行予定日
4月号 (622号)	4月16日(月)
5月号 (623号)	5月15日(火)
6月号 (624号)	6月15日(金)
7月号 (625号)	7月13日(金)
8月号 (626号)	8月10日(金)
9月号 (627号)	9月14日(金)
10月号 (628号)	10月15日(月)
11月号 (629号)	11月15日(木)
12月号 (630号)	12月14日(金)
1月号 (631号)	1月16日(水)
2月号 (632号)	2月15日(金)
3月号 (633号)	3月15日(金)

### ○広報かなみ配架場所

役場、保健福祉センター、文化センター、知恵の和館、仏の里美術館、湯～トピアかなみ、ごみ焼却場、西部コミュニティセンター、農村環境改善センター、ダイヤモンド管理事務所前、函南駅、大場駅、伊豆仁田駅、函南郵便局、フードストアあおき、町内のマックスバリュ、エース生鮮館、町内のコンビニエンスストア

### ○その他

広報紙をスマホへ配信しています。また、町ホームページで確認することができます。

地域で支え合い、住み慣れた場所で最期まで自分らしく暮らすために  
～函南町地域包括ケアシステム  
構築に向けた取り組み21～

問合せ／社会福祉協議会生活支援コーディネーター (978-9288)



### ○健康長寿には「運動・栄養・社会参加」

健康長寿には、「運動・栄養・社会参加」が大切です。年齢に伴い、「体重が減った」「疲れやすい」「握力がなくなった」「歩くのが遅くなった」と感じる人は、健康と要介護の間の虚弱な状態(フレイル)が始まっています。「年だから」とあきらめずに1日1回は外出し、1日3食しっかり食べましょう。

### ○地域で活動をしませんか

毎朝6時30分に集まって、ラジオ体操を続けている地域があります。このように地域で集まって何かを始めたい人は、社会福祉協議会の生活支援コーディネーターにご相談ください。地域の話し合いや体操ボランティアの派遣、コンビニの移動販売、活動補助金など、皆さんの相談に応じながら支援します。



▲毎朝、地域でラジオ体操を続けています