



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