

ますます元気教室

☆参加者募集☆

参加費
無料!

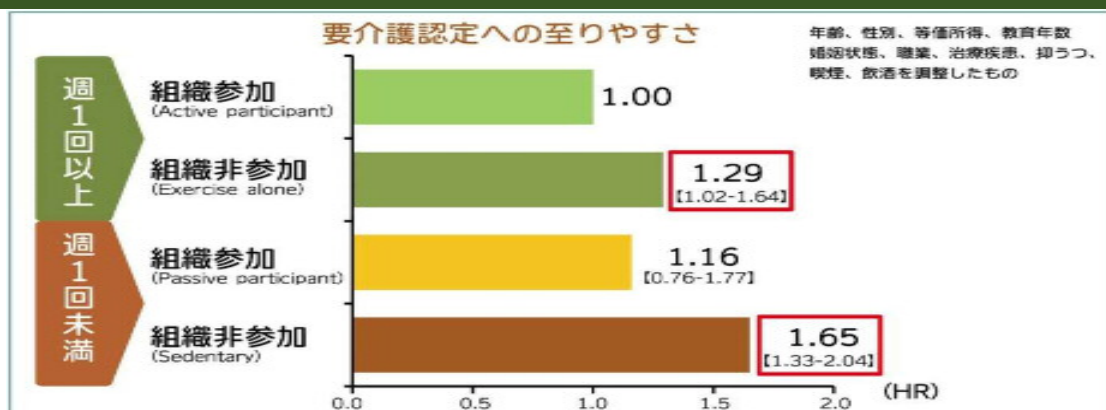
いきいき百歳体操の体験や、口腔ケア、栄養改善、認知症予防などを学ぶ教室です。介護が必要にならないようにノウハウを学びましょう。

教室について、詳しくは裏面をご覧ください



いきいき百歳体操とは、おもりの入ったバンドを使って日常生活には欠かせない腕や足などの筋肉をきたえる6種類の介護予防の体操です。

Q、一人で運動を行う場合とグループで運動を行う場合、同じ運動でも、介護予防の効果に違いがあることをご存知ですか？



4年間のコホートデータを使用。約13000人を解析した結果。

Kanamori, S., Kai, Y., & Kondo, K., et al. (2012) PLoSOne, 7(11), e51061

A、調査の結果、少ない運動でもみんなと一緒に運動することが介護予防につながる可能性があることがわかりました。

出典：JAGES健康とくらしの調査 2016分析

令和2年度 ますます元気教室のご案内

1 対象

市内在住の65歳以上の方

2 会場（定員）

宮原公民館（10名）

3 日程

申込受付期間及び実施日については、別紙をご覧ください。

4 申込方法

別添の参加申込書に必要事項をご記入のうえ、申込受付期間内に北区役所高齢介護課または参加を希望する公民館にご提出ください。（電話による申込みは受付していません。）

5 参加者の決定方法

申込が定員を上回る場合は、優先順位を設けて、抽選を行います。

「地域包括支援センターで相談した結果、本教室が介護予防計画に位置付けられた方」や「過去に本教室に参加したことがない方」を優先します。

6 抽選結果のお知らせ

決定の可否を郵送でお知らせします。

7 用意するもの

筆記用具、飲み物、動きやすい服装、汗ふきタオル、室内用運動靴
マスク（常時着用のこと）

8 注意事項

新型コロナウイルス感染症の感染状況により、やむを得ず教室開催が中止となる場合があります。その際は、郵送もしくは電話により連絡をさせていただきます。

お問合せ先

さいたま市 北区役所 高齢介護課 介護保険係

住所 〒331-8586 さいたま市北区宮原町1丁目852番1号

電話 048-669-6068 FAX 048-669-6167

