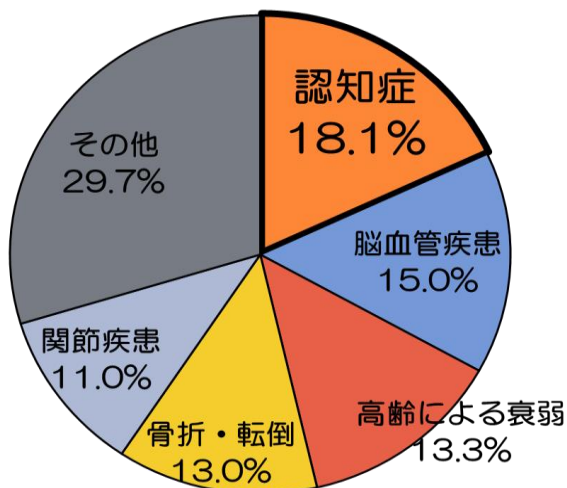


『週一サロン』に登録しませんか！

元気な「いきいき100歳」を目指しませんか？

☆身近な地域に集まり交流することは、
「認知症予防」や「閉じこもり予防」にもつながります。

《65歳以上の方が要介護になった原因》



出典：国民生活基礎調査(R1)

「いきいき元気100歳」を
目指すためには・・・

「**運動と交流**」
が大切です！

☆週一サロンをおすすめします！

◇週一サロンとは？

月2回以上の活動をするグループ（10人程度）で、
運動（DVD等含む）を中心とした活動を行うサロンです。

※ 週一サロン登録数 30か所（R6.3月現在）



☆「無理なく 楽しく 運動・交流」が行えるよう、サロンを支援します。

1. 「運動のDVD」の貸出 *DVDを見ながら体操
2. 「お口の体操ポスター」プレゼント
3. 保健師、作業療法士等による健康講話、軽体操、脳トレなど
4. 体力測定、健康運動指導士による運動指導（年1回）
5. 自動血圧計の貸出（健康チェック）

※いつでもサロンの運営等の相談に応じます。

ワンポイント *運動の目安（65歳以上）

「ちょっと疲れるぐらい」「週2回程度」の運動により、筋力の維持・向上につながります。

【担当課 南相馬市長寿福祉課 ☎ 24-5404】