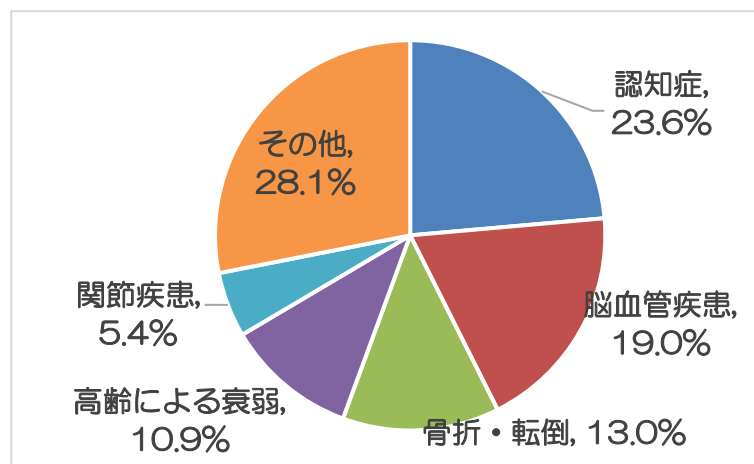


『週一サロン』に登録しませんか！

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、参加者同士で“運動”や“交流”することは、
「認知症の予防」や「フレイルの予防」につながります。

《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(R4)

「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1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(活動中)数 37 か所(R8.1 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】 (R8.1 月作成)