ち！東淀川

「いきいき百歳体操」で元気な百歳をめざしませんか？

平成23年度から、新たに高齢者の健康づくりと地域コミュニティの活性化をめざした介護予防事業「いきいき百歳体操」を実施しています。この体操は、高知市で開発された筋力づくり運動で、介護予防に対する効果が実証されています。

おもりを手首や足首につけて、いすに座って行います。（体操時間は30分）

週2回継続して行うことで、年齢に関係なく筋力がつき、バランスをとる力が高まると転倒しにくくなるので、骨折して寝たきりになることを予防できます。

身近な会館などで実施し、地域の方々が交流することにより、高齢者の閉じこもりを予防できます。

現在、地域振興会をはじめ、社会福祉協議会やネットワーク委員会などの皆さんが中心となって、各地域での取り組みがスタートしています。

「いきいき百歳体操」サポーター養成講座

無料　全4回

「いきいき百歳体操」をサポートしていただける方の講座を開催します。介護予防や「いきいき百歳体操」について学び、介護予防のサポーターとして活動に参加しませんか。

回	日　程	時　間	内　容
1	10月 18日（火）	10時～11時30分	介護予防の必要性
2	10月 26日（水）		高齢者のトレーニングについて
3	11月　1日（火）		サポーターの役割
4	11月 10日（木）		今後の活動について

※「いきいき百歳体操」は毎回実施します。

場所 保健福祉センター（区役所2階）
対象 区内在住で、いきいき百歳体操のサポーターとして活動していただける方
定員 30名（先着順）
申込み 電話で、10月11日（火）までに申し込み。

問合せ 区役所保健福祉課（地域保健活動）　☎4809-9968

東淀川区健康づくり区民会議は、健康づくりのサポートをしています

健康づくり区民会議では、地域でのウォーキングをはじめ、いきいき百歳体操・健康づくり講演会・健康づくりウォーキング大会の運営支援などを行っています。また、区医師会主催の健康づくり教室、協力団体のイベントなどの広報のサポート、区ホームページに掲載している区医師会・区歯科医師会・区薬剤師会による「健康ワンポイントアドバイス」や区栄養士会による「元気いきいきレシピ紹介」など、健康に関する情報も提供しています。ぜひ、区ホームページ内の「健康づくり区民会議 健康づくり情報」をクリックしてください。

★皆さんも一緒に健康づくりの輪の中に入ってみませんか？

特に、**健康づくりウォーキング大会**は、健康運動指導士によるウォーキングフォームの実践指導を行いながら、実際に歩いて実感していただく、誰でも参加できるイベントです。

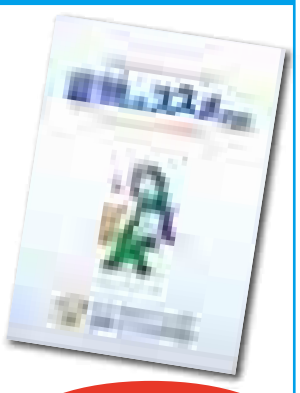
平成23年度は、11月5日（土）に実施する予定です。
詳しくは、10月号をご覧ください。
たくさんの方の参加をお待ちしています。

問合せ 区健康づくり区民会議（区役所保健福祉課【健康づくり】内）
☎4809-9882

運動のススメ読本

「10歳若くなるための体力づくり」を活用して、良い生活習慣を！

健康づくり区民会議では、ウォーキングをはじめとして、継続的な運動によって健康づくりを実践していただくための読本を配付しています。今回は、運動前後のストレッチや手軽にできる筋肉トレーニングを紹介した冊子を作成しました。運動をしている方はもちろん、運動をこれから始めようとしている方にもおすすめです。先着500名の方に配付しますので、希望する方は、区役所保健福祉課健康づくり（区役所2階）へお越しください。なお、「楽しくおいしく食べよう読本」や「東淀川区地域ウォーキングマップ17選」も配付していますので、希望する方は、お早めに申し出てください。



先着500名

問合せ 区役所保健福祉課（健康づくり）　☎4809-9882

在宅健康づくり教室

健康づくり区民会議参画事業

在宅におけるリハビリテーション（寝たきり予防、転倒の予防などが中心）について、実技をまじえて研修会を行います。

無料

日時 10月26日（水）　14時～15時30分
場所 区民ホール（区役所3階）
対象 区内在住で、在宅健康づくりに興味のある方・在宅介護に携わっている方など
申込み 電話で、区医師会（☎6320-2226）へ申し込み。

問合せ 区健康づくり区民会議（区役所保健福祉課【健康づくり】内）
☎4809-9882