



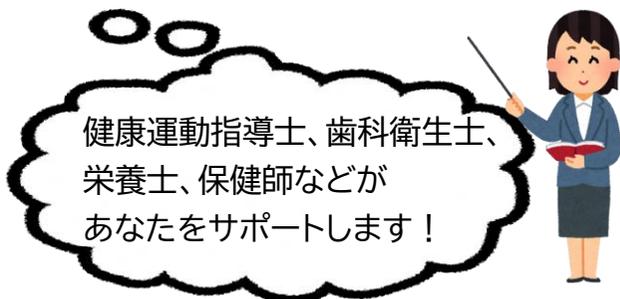
追加募集中

元気なシニアを目指して きらり☆エイジング教室

- 対象…**60歳から75歳**の元気な方
- 定員…**20人**まで
- 参加費…**1回100円**
- 申込方法…健康推進課(40-1045)へ電話にてお申込みください。

生活に誰かの助け(介護)が必要になる平均年齢は、雲南市の男性は83歳頃、女性は86歳頃です*。
 介護が不要な期間を少しでも長くしていくことが大切です。
 自分の思うようにいきいきとした生活を楽しむためには、今からの準備が重要です！
 専門職と一緒に、自分に合った健康づくり・介護予防の方法を見つけていきましょう。

*島根県健康指標データシステム 雲南市 65歳男女の平均自立期間より



内 容	※全4回シリーズです	会場:大東地域交流センター 時間:午後1時30~3時30分
開講式・運動機能測定 ☆自分の身体を知ろう！きらりと光るシニアを目指して！		令和6年 10月16日 (水)
体を動かすことの大切さとお家でできる手軽な体操 ☆毎日をアクティブに暮らすために！ ストレッチ運動 うなんん幸雲体操の体験		10月23日 (水)
食べることの大切さ ☆健康への第一歩は、歯とお口から♪ ☆食事をおいしく食べて元気に過ごそう！		10月30日 (水)
閉講式(再開教室) ☆これまでの振り返り ☆認知症予防運動・継続のための運動施設・教室の紹介		令和7年 1月29日 (水)

*プログラムの内容は変更になる場合があります。

参加申込み切 9月27日(金)定員に達し次第切ります

※以前参加したことがある方も参加できますが、申込み多数の場合は新規申込者を優先します。
 ※この教室に参加をすると介護予防サポーター養成研修を受講したとみなします。

【お問合せ・申込先】 雲南市役所

健康推進課 電話:0854-40-1045