

＼健康づくり・コミュニティづくりをサポート！／



出張健康教室

地区での集まりや地域のサロン、
ご友人同士の集まりなど、お気軽にご利用ください

実施内容

①健康や生活に関する出前教室

職員による健康や生活に役立つ教室の開催



②レクリエーション用備品の貸し出し

テーブルゲームなど、みんなで楽しめる備品の貸し出し



対象者

村内在住者が5人以上のグループ

申し込み

別紙申込書に記入し
担当まで提出してください
電話でも受け付けます

日程

①健康教室

原則、平日8:30～17:15の間
上記時間外の場合はご相談ください

②備品貸し出し

平日8:30～17:15の間
利用は土日でも構いません

①健康教室

希望日の30日前までに

②備品貸し出し

希望日の7日前までに

他事業との調整により、日程が合わない
場合がありますが、ご了承ください。

申込み
問合せ

木島平村地域包括支援センター

木島平村大字往郷914-6（役場民生課内）
Tel:0269-82-4771（直通）
Fax:0269-82-4121
Mail:kaigo@vill.kijimadaira.lg.jp

木島平村社会福祉協議会

木島平村大字往郷908-3
Tel:0269-82-4888（代表）
Fax:0269-82-4344
Mail:k_syakyo@dia.janis.or.jp

貸出備品一覧 (テーブルゲーム・音楽)

ゲーム

01.オセロ



02.ジエンガ



03.マンカラ



04.かるた



05.花札



06.お手玉



07.色合わせ



08.棒差しゲーム



09.得点ボール



10.玉送りゲーム



11.麻雀セット



12.息を合わせて



音楽

13.カラオケ



14.歌集

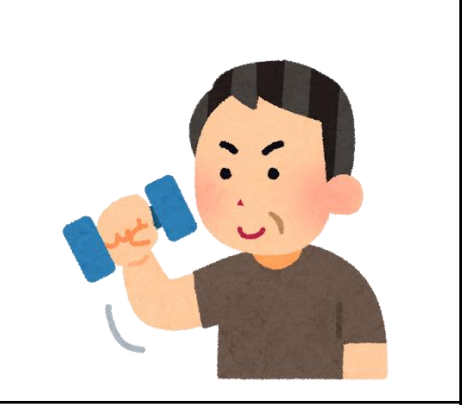


15.ハンドベル



貸出備品一覧 (スポーツ・その他)

スポーツ



その他



No.	種別	教室名	内容
01	体操	一生自分の足で歩こう！ 出張！楽・楽貯筋教室	椅子や床に座ったままでもできる筋力トレーニングや脳トレなどを行います。楽しく体を動かして、筋肉を貯筋しましょう。
02	体操	膝・腰の痛みにさようなら！ ゆったり楽しむからだメンテナンス	膝や腰などの痛みが気になる方はいませんか？ストレッチや筋力トレーニングで体を整えましょう。
03	体操	こころも体もリフレッシュ！ アクティブ・シニア・スタジオ	まだまだ趣味や旅行を楽しみたい！という方のための少し本格的なトレーニング教室です。しっかり体を動かしたい方にオススメです。
04	体力測定	自分の「元気」を確認しよう！ 大人の体力測定	体組成計では、筋肉量や骨量、体脂肪率などがわかります。また、握力やファンクショナルリーチも測定できます。
05	栄養	いつもの食卓をちょっと健康に！ 明日の元気を食でつくろう！	私たちの体は食べた物で作られています。いつまでも元気で過ごすための食事の話です。
06	血圧	脳卒中・心臓病を防ぐ！ 血管を守るための血圧とは	最近、血圧の値が気になっていませんか？なぜ血圧は上がるの？140は高い？血圧について一緒に学習しましょう。
07	糖尿病予防	無理なく、楽しく！ シニア世代の糖尿病予防のススメ	糖尿病の人は認知症になりやすいと言われていいます。今日からできる食べ方のコツなどもお伝えします。
08	脳卒中予防	ピンピン元気に過ごす秘訣！ 脳の健康を守る10箇条	高齢になるほど増える脳卒中予防のお話です。脳のしくみ編と食事編があります。
09	認知症予防	認知症は予防できる！？ 脳の健康を守る「11のチェックリスト」	認知症を予防するために有効と言われている、11の項目についてお話します。
10	認知症サポーター	知って安心、支えあい 今日からあなたも認知症サポーター	認知症の原因や症状、認知症の方の思いや接し方についてお話します。受講された方には、ロバ隊長のマスコットを差し上げます。
11	尿漏れ予防	いつまでも笑顔でアクティブに！ 骨盤底筋ケア	尿漏れや頻尿は、筋力の衰えが原因のひとつです。簡単にできる体操をご紹介します。
12	レクリエーション	みんなでワイワイ！ ふれあいレクリエーション	誰でも楽しめる簡単なゲームなどをご用意しています。みんなで笑って、楽しいひとときを過ごしましょう。
13	脳トレ	楽しく認知症予防！ 笑ってスッキリ！大人の脳トレ	パズルや簡単なゲーム、指先を動かすレクリエーションなどで、楽しく脳トレしましょう。
14	介護保険制度	～申請から利用まで～ 知っておきたい介護保険制度	デイサービスはどうやって利用するの？施設に入るにはどうしたらいいの？など、皆さんの疑問にお答えします。
15	デマンドバス	免許返納前に知っておきたい！ デマンドバス「ふう太号」乗り方教室	ふう太号の利用方法をお話しします。また、実際に村内を乗車体験します。 ※100円をご用意ください

