



健康づくりのおしらせ



「高齢者向けの体操の集まりがあれば、また参加したいです。」
(90代女性)



いきいき講座 「今日からできる！ 健康づくり」

6月30日
7月10・15日開催

半年後を目安に、再度の開催を予定しています。

「いい機会でした。自分なりの目標をもう少し引き上げて行きたいと考えています。」
(80代 男性)



新型コロナウイルスの影響で、外出・運動などの機会が減り、体力の低下が心配、と感じている方に、これからの健康づくりについて、一緒に考える講座を開催しました。松原あんしんすこやかセンターオリジナルの目標設定シートを使って、体力測定・生活を振り返るチェックをもとに、おひとりおひとりが目標を立てられました。筋力アップのための運動のご紹介、要介護の入口(フレイル)の防ぎ方の講義も行いました。

体力測定などで定期的に自分の状態を把握して、心身ともに健康でいられるように、健康づくりの輪を拡げてゆく催しを、今後も企画してまいります。

はつらつ介護予防講座

4か月ぶりに7月から再開しました！

「やっと体操ができる」と喜びの声も聞かれました。感染予防対策をしながら、少人数での開催です。まちづくりセンター2階活動フロアで行います。予約制です。電話やファクスでお問い合わせください。一緒に楽しく運動しましょう！

松原
あんしん
すこやか
センター



暑い日が続いていますね。「新しい生活様式」の中での熱中症予防として、マスクを着けているときは、のどの渇きに気づきにくい。そのため、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけ、涼しい服装で過ごすようにしてください。



保健師 横山 真紀

松原あんしんすこやかセンター
(地域包括支援センター)
松原2-28-21

***電話:03-3323-2511**

***FAX:03-5300-0212**

8:30~17:00

日曜・祝日はお休みです

