

リコンディショニング セミナー



「リコンディショニング」とは、衰えた体を整えることです。

さまざまなチェックを通して衰えている部分を知り、うまく働くようアプローチする方法を学びます。
リコンディショニングについて正しく知り、元気な生活を送るための身体づくりをしませんか。

■日にち・内容 ※ 時間はすべて午前10時～午前11時30分です。

	日にち	内 容
第1回	10月4日(金) ※ アグスポ(スポーツ村交流センター)での開催	・ 講義「リコンディショニングの基礎知識」 ・ ウォーキング指導
第2回	10月11日(金)	実技 ①歩き方撮影 ②筋力・柔軟性などさまざまな身体機能の測定 ③家でもできるエクササイズ ※ ①と②は教室の最初と最後に測定し、変化を比べます。最終回は、講師が一人ひとりにアドバイスをします。
第3回	10月18日(金)	
第4回	10月25日(金)	
第5回	11月1日(金)	
第6回	11月15日(金)	
第7回	11月29日(金)	
第8回	12月6日(金)	
第9回	12月13日(金)	

■場 所 第1回 アグスポ(スポーツ村交流センター)多目的体育室・陸上競技場

第2回～第9回 保健センター

■対象・定員 町内在住の65歳以上の方15人(※ 全9回すべてに参加できる方)

(運動制限などがある方や、当日の血圧測定で数値が高かった方は参加できない場合があります。)

■申込期限 8月30日(金) ※ 定員になり次第締め切ります。

■料 金 無料

■持ち物 筆記用具、動きやすい服装、タオル、飲み物

■申込方法 電話、電子メール、保健センター窓口で申し込んでください。

電子メールの場合は、件名を「リコンディショニングセミナー希望」とし、本文に氏名、生年月日、電話番号を入力して、送信してください。

■申し込み・問い合わせ先

保健センター ☎(48)1111(内1522) 電子メール kenko-yoyaku@town.agui.lg.jp

フレイル予防教室

フレイルとは、年齢を重ねて心身の機能が低下した状態で、健康と要介護状態の間の段階です。予防のために、口腔ケアや体に良い食習慣について学びませんか。

■対 象 65歳以上の方

■日 時 9月18日(水)、10月4日(金)、16日(水)、11月1日(金)、15日(金)、29日(金)、12月13日(金)
午前10時～午前11時30分(開始20分前に希望者に血圧測定をします)

■場 所 保健センター2階 集団指導室

■講 師 ○運動指導士 ○歯科衛生士 ○管理栄養士

■定 員 約30人(申し込み多数の場合は抽選)

■申込方法 9月4日(水)までに電話、窓口または申し込みフォームから申し込みください。

■申し込み・問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(48)1111(内1127・1128)



▲申し込みフォーム