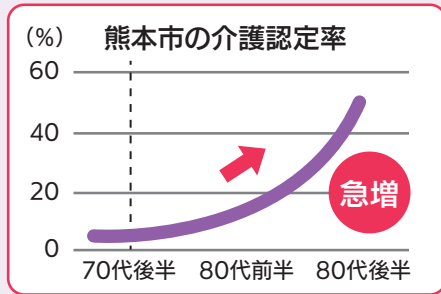


75歳からの足腰いきいき教室を開催します!

参加費無料

「階段を上げるのがきつくなってきた」「つまずくことが増えた」と感じることはありませんか。実は75歳を過ぎると介護認定を受ける方が急増します。今こそ将来の健康をつくるチャンスです!



介護・介助が必要になった要因

- 1位 高齢による衰弱(14.7%)
- 2位 骨折・転倒(11.8%)
- 3位 視覚・聴覚障害(9.6%)



ポイント対象

教室に参加することで予防できます!

【教室の主な内容】

1回90分(全6回)

体力測定

体脂肪率、筋肉量等を測定します。今の体の状態を把握することで、転倒リスクがわかります。

体を動かす

筋力維持や骨を強くするための運動を実践します。自宅のできる運動メニューの紹介等、運動の継続をサポートします。

フレイル予防について知る

食事: 75歳以上の方に不足しやすい栄養素や筋力維持、骨折予防に必要な食事を学びます。
口の健康: 口と全身の健康の関係や正しい口腔ケアを学びます。

【対象】

本市に住む75歳以上の方で、医師から運動制限の指示を受けていない方

【定員】

各会場30人(先着順)

【申し込み】

申込開始日～各会場1回目の開催日3日前までに電話でひごまるコール(☎096-334-1500 午前8時～午後8時)へ

【持ち物等】

室内履きの靴(スリッパ不可)、運動できる服装、水分、タオル



【7・8月開始分 日程】

会場	曜日	時間	開催日	申込開始日
秋津公民館	木	午前10時～11時半	7月23日・8月6日・20日・9月3日・17日・10月8日	6月15日
河内公民館	金	午後1時半～3時	7月24日・8月7日・21日・9月4日・18日・10月2日	
龍田公民館	火	午後1時半～3時 ※1	7月28日・8月18日 ※1・25日・9月8日・15日 ※1・29日	
幸田公民館	水	午後1時半～3時	7月29日・8月19日・26日・9月9日・16日・30日	
託麻公民館	木	午後1時半～3時	7月30日・8月20日・9月3日・17日・10月1日・15日	
北部公民館	木	午後1時半～3時		
大江公民館	火 ※2	午後1時半～3時	8月4日・18日・9月1日・15日・30日 ※2・10月6日	7月15日

※1 8月18日、9月15日は午前10時～11時半。

※駐車場には限りがあります。できる限り公共交通機関等でお越しください。

※2 9月30日は水曜日。

全27カ所(ささえりあ圏域)で開催
全会場・日程はこちら→



(国保年金課 ☎096-328-2289)

6月は食育月間、毎月19日は食育の日

生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むこと、それが「食育」です! 「地元の食材で料理をする」「郷土料理を食べる」「食べ残しを減らす」などの「食育」の取り組みについて、できることからチャレンジしてみましょう!

食生活のポイント

主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事を

おいしく減塩 目標は現在の摂取量から-2g

毎日野菜をプラス1皿! 目標は1日350g



6月に市内のスーパーや青果物販売店にポスターを掲示します。ポスターは以下のQRコードから確認ください。

ポスターのQRコードを熊本健康アプリで読み取るとポイントをゲットできるので、楽しみながら食育に取り組んでみませんか。



ポスター・掲示店舗について



毎月副菜レシピを紹介中!



熊本健康アプリはこちら

区役所等に食育コーナーを設置

6月1日(月)～10日(水)は市庁舎ロビー、6月1日(月)～30日(火)は中央区以外の区役所等に食育コーナーを設置します。近くにお越しの際は、気軽にお立ち寄りください。



「熊本のごはん」料理教室 参加者募集!!

レシピ集に掲載している「いきなり団子」をはじめ、熊本の郷土料理と一緒に作っていませんか。

6月はオンラインによる料理教室、夏休みは親子の料理教室を開催予定です。お楽しみに!



料理教室の日程・申し込みなどについて



レシピ集「熊本のごはん」について



(健康づくり推進課 ☎096-328-2145)