

classroom for the elderly

さわやか学校

令和2年7月分



《映画》

昔懐かしい映画から最近の映画まで
色々な内容を上映♪映画鑑賞は脳に刺
激を与え、回想法としても効果的です。



《つどい》

脳トレ、集団でのゲームを行います。
他にも様々な啓発や介護保険、権利擁護
などの情報提供をします。



《ヨガ》

ヨガのポーズや呼吸法によって心身と
もにリフレッシュします。代謝や筋肉の
衰えにも効果的です。



《運動》

楽しく健康な体づくりをします。運動は
認知症や生活習慣病の発症・進行に影響
し、健康寿命と深い関係にあります。



《ダンス》

音楽に合わせて体を動かす楽しさが介
護予防ダンスの魅力です。社交ダンスを
もとにつくられた軽い運動です。



《音楽》

口腔ケアや飲み込みを良くする嚥下の
改善・向上と、歌を歌うことによる回想
法・認知症予防の効果があります。

■ さわやか学校 ■

60歳以上の方なら誰でも申し込み不要で参加いただけま
す。加齢と共に起こる筋力低下・閉じこもり・認知症状な
どの軽減・予防を目的とし、皆様が福祉サービスを利用し
なくても、いつまでもお元気で自分らしい生活を送るこ
とを目的とした教室です。

■ 送迎ルート 1 ■

13:12 ~ JR朝日駅前ロータリー
13:14 ~ 柿墓地前駐車場
13:15 ~ 八百利支店前
13:18 ~ 宏和産業前
13:20 ~ ヤマハ音楽教室前
13:25 ~ 旧タケウチ理容室前



■ 送迎ルート 2 ■

13:00 ~ 新起公園
13:00 ~ 旧朝日ヶ丘地藏広場付近
13:03 ~ 朝日ヶ丘公民館
13:05 ~ 山本工務店付近
13:12 ~ 安達酒造付近

《感染症・熱中症対策》

◆三つの『密』が発生しない席の配置、人と人
との距離の確保、マスクの着用、部屋の換気・
消毒の実施等の感染防止対策

◆冷房と水分補給の呼びかけ等の熱中症対策

マスクと水分の持参をよろしくお願ひします。

■時間 / 13:45 ~ 15:00

(映画は約2時間)

■会場 / 朝日町保健福祉センター

7月 1日(水) 映画

7月 3日(金) 運動

7月 10日(金) ヨガ

7月 13日(月) つどい

7月 21日(火) ダンス

7月 27日(月) 音楽

7月 31日(金) ヨガ

※7月は「ヨガ」が2回あります!



【お問合せ先】朝日町地域包括支援センター 【電話】059-377-5500