

classroom for the elderly

# さわやか学校

## 令和2年9月分



### 《映画》

昔懐かしい映画から最近の映画まで色んな内容を上映♪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 ~ 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いします。

■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

9月 1日(火) つどい

9月 4日(金) 映画

9月 7日(月) 音楽

9月 10日(木) 運動

9月 15日(火) ダンス

9月 24日(木) ヨガ



## ※送迎について・変更点※

送迎は車内の密回避の為、乗車定員数を減らして運行します。定員オーバーで乗れない場合は再度、お迎えにあがりますので、ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。



【お問合せ先】朝日町地域包括支援センター

【電話】059-377-5500