



(一般介護予防事業)

さわやか学校♪

令和2年1月

■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

1月 7日 (火) つどい

1月 9日 (木) ヨ ガ

1月10日 (金) 映 画

1月17日 (金) 運 動

1月21日 (火) ダンス

1月27日 (月) 音 楽

■目 的：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。

■参加者：60歳以上の方

■申込み：申し込みは不要

さわやか映画館
家族はつらいよ



《映 画》

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



《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。



《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。



《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。



《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。

《ルート1》



13:00 ～ 山本工務店前
13:00 ～ 朝日ヶ丘地蔵広場
13:03 ～ 朝日ヶ丘公民館
13:08 ～ 安達酒造前
13:10 ～ アサヒランドリー前
13:22 ～ 新起公園

《ルート2》

13:10 ～ JR朝日駅前ロータリー
13:13 ～ 柿墓地前駐車場
13:14 ～ 八百利支店前
13:16 ～ 宏和産業前
13:18 ～ ヤマハ音楽教室前 (埋縄)
13:24 ～ タケウチ理容室前

※ 送迎時間は若干遅れる場合があります。

＝お問合せ先＝
地域包括支援センター
電話：377-5500

