

～health promotion～

健康増進教室

令和4年4～5月

4月19日(火) ヨガ

4月21日(木) 運動

4月26日(火) ダンス

5月13日(金) 運動

5月17日(火) ヨガ

5月24日(火) ダンス

時間 13:45～15:00

会場 朝日町保健福祉センター

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。

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。基礎代謝を上げ、筋肉の衰えにも効果的です。

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。左右非対称の動作は認知症予防にも効果があります。

送迎ルート・1

13:00～宏和産業前

13:03～ヤマハ音楽教室付近

13:15～旧朝日ヶ丘地藏広場付近

送迎ルート・2

13:00～JR朝日駅前ロータリー

13:05～八百利支店前

13:15～山本工務店前



運動/川村かおり先生



ヨガ/佐藤美香先生



ダンス/本田麻由先生

◆健康増進教室とは◆

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、皆さま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。60歳以上の方なら、申込不要でどなたでもご参加いただけます。

◆来館時のお願い◆

保健福祉センターへご来館の際は、手指のアルコール消毒とマスクの着用をお願いします。水分とタオルもご持参ください。

担当：朝日町地域包括支援センター
電話：059-377-5500

～Let's walk to improve health～

ウォーキング教室



令和4年5～6月(全6回)

5月20日(金) 10:00～11:00

6月17日(金) 10:00～11:00

会場:朝日町保健福祉センター

教室内容

- 基本メニュー ①姿勢 ②腕の使い方 ③足の動かし方
+ その他、健康増進に特化した内容で開催します。

ウォーキングのメリット

■身体的側面

- ・筋力維持、強化による転倒防止
- ・心肺機能維持、強化による心血管疾患リスク低減
- ・有酸素運動効果による肥満防止

■精神的側面

- ・ホルモン分泌活性化による活動意欲向上
- ・リフレッシュとリラックス効果
- ・継続することによる成功体験が自信に繋がる
- ・認知症予防

■社会的側面

- ・人や地域と関わる機会が増える
- ・行動範囲が広がり、地域活動へ進出する機会が拡大
- ・介護予防の観点より、家族・介護者の負担軽減

●対象 : ウォーキングに関心のある60歳以上の方

●参加費 : 無料

●持ち物 : タオル、水分、マスク

●送迎 : 送迎希望の方は開催日前日までにお電話ください



講師:田中 淳先生

- ・ヴィアティン三重アカデミー
スクールマスター
- ・スポーツプログラマー
- ・JFA C級
- ・JFAフットサル C級

◆来館時のお願い◆

保健福祉センターへご来館の際は、手指のアルコール消毒とマスクの着用をお願いします。

◆開催について◆

開催日当日、緊急事態宣言及び、まん延防止等重点措置が発令されていた場合は中止となります。

◆共催/ヴィアティン三重



担当 : 朝日町地域包括支援センター
電話 : 059-377-5500