

さわやかな季節がやってきました！ 運動して、こころもからだも スッキリしよう！



普段あまり運動をしない人の場合、30歳頃から毎年0.5～1%程度の筋肉が減ってしまいます。

さあ、筋力アップ教室・100万歩歩いて元気になろう会へ参加して、いくつになっても元気なからだを目指しましょう！1回だけのお試し参加、見学のみも歓迎です。

※新型コロナウイルス感染防止のため、開催日を延期する場合があります。

筋力アップ教室

主に椅子にすわって運動します。

じっくり身体をほぐしたあと、音楽に乗ってリズム体操をおこないます。参加を希望される方は前日までに保健センターへお申し込みください！

とき・ところ
横浜ふれあいセンター・町民センター 火曜日
小屋浦ふれあいセンター 金曜日



ところ	とき	令和2年						令和3年			
		5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
横浜ふれあいセンター	9時30分～11時30分										
町民センター	13時30分～15時30分	12日	2日	7日	1日	6日	17日	1日	5日	2日	2日
小屋浦ふれあいセンター	13時30分～15時30分	22日	26日	3日	25日	23日	27日	25日	22日	26日	26日

100万歩歩いて元気になろう会

音楽にあわせて、色々な動きを楽しみながら運動します。

終わった後には心地よい疲労感と満足感があるはずです！

参加を希望される方は前日までに保健センターへお申し込みください。

全て木曜日に実施します。

とき・ところ
町民センター 9時30分～11時30分



令和2年								令和3年		
5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
中止 します。	11日	2日	20日	17日	1日	12日	3日	7日	4日	4日
					15日	26日	17日	21日	18日	18日
					22日					

◎申込み・問合せ 保健センター ☎ (885) 3131

シルバー・シニアの体づくり

参加費
無料！

「元気いきいき教室♪」

送迎
無料！

～ 動けるからだを『楽しく』つくろう！～



口の健康

● 歯科衛生士の助言を受け、歯とお口のケアを行うことで肺炎等を予防して健康を保ちましょう♪



栄養・食事

● 管理栄養士と相談してバランスの良い食事で健康生活！老化を防ぎましょう！



運動

● 健康運動指導士と体力に合わせて一緒に運動し、筋力を付けて転倒・骨折を防ぎましょう！

健康寿命・大切な3要素 「元気いきいき教室の取り組み」

今注目されているのは「平均寿命」ではなく、「健康寿命」。この健康寿命の延伸に大切なのが運動や食事、お口の健康を保つことと言われています。月に2回の教室を通して、住み慣れた地域でいつまでも生活できるための体づくりを一緒にしましょう！

『楽しい運動教室☆』

【対象】65歳以上の方

【日程】(隔週火曜日)※新型コロナウイルス感染防止のため、開催日を延期する場合があります。

◀坂・横浜地区▶ところ：アセンブリーホール（坂町社会福祉協議会内）

令和2年								令和3年		
5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
26日	9日 23日	7日 21日	4日 25日	8日 29日	13日 27日	17日	1日 15日	5日 19日	2日 16日	9日 23日

◀小屋浦地区▶ところ：特別養護老人ホームたかね荘こやうら3階地域交流ホール

令和2年								令和3年		
5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	2日 16日 30日	14日 28日	18日	1日 15日	6日 20日	10日 24日	8日 22日	12日 26日	9日	2日 16日 30日

【時間】午前コース（9時30分～11時30分）

充実の2時間

午後コース（13時30分～15時30分）

健康づくりの第一歩♪

【持参物】飲み物、タオル、小屋浦地区の参加者のみ室内用シューズ

【申込み】役場保険健康課へ電話でお申し込みください。（定員20名程度）

【申込締切】5月18日（月）

※送迎を希望される方は、必ず申込締切までに申し込んでください。申込締切を過ぎますと、送迎できない場合があります。

◎申込み・問合せ 役場保険健康課 ☎ (820) 1504



65歳になられる方に「歩数計」をお渡ししています。

坂町では、ウォーキングを始めるきっかけづくりとして、町内にお住まいの65歳になられる方に歩数計をお渡ししています。

誕生月の初旬に介護保険被保険者証と共に、歩数計引換券をお送りしていますが、まだ引き換えがお済でない方は、歩数計引換券をご持参の上、役場保険健康課、横浜ふれあいセンター、小屋浦ふれあいセンターでお受け取りください。

歩数計引換券をなくされた方は、お手数ですが役場保険健康課までご連絡ください。

◎問合せ 役場保険健康課 ☎ (820) 1504