

## ノルディック ウォーク



季節を感じて  
健康づくり ♪♪



## ノルディックウォークとは…

2本のポールを手に持って、  
クロスカントリースキーのように  
行うウォーキングです。

毎日の運動を  
楽しく効果的に!!



★初めての方も安心…!

各地域での出張出前教室や、  
3ヶ月間の固定教室の開催も  
行っています。

期間中は、**無料**でポールの貸出  
しを行っています。



各募集の詳細は  
社協だより・班回覧にて  
随時掲載します。

## パワーリハビリ

6台の本格マシンを使い、軽めの  
重さに設定して行うトレーニング。



① 歩行動作

膝・階段昇降の安定



② 呼吸動作

肩・ひじの安定



③ 排泄動作

骨盤・歩行の安定



④ 姿勢改善

背筋の安定



⑤ 立ち上がり

立位の安定



⑥ 起き上がり

腹筋・姿勢の安定

自分でトイレや入浴などができる  
体力があれば参加できます。

**申し込みが必要! 送迎あり!**

※介護保険料を財源に、各種事業  
を無料で行っております。

門川町地域包括支援センター  
0982-63-1129  
(FAX 63-1436)

宮崎県東臼杵郡門川町庵川西6丁目60番地  
ホ-ムペ-ジ <http://kadogawa-shakyo.org/>

★ご自由にお持ち帰りください★

# 2020

## いきいき

# 門川町



# 介護予防プラン 参加者募集中



自分を  
知ろう♪  
体力測定



★年に1回、町内全地域の  
公民館等で開催しています

❀❀❀ 測定内容 ❀❀❀

- ・身長 ・体重
- ・握力 ・血圧
- ・片足立ち
- ・長座位体前屈
- ・3メートル往復歩行
- ・5メートル歩行
- ・立ち上がりテスト

自分の体力を知り、自分に  
合った運動を効果的に行い  
継続していきましょう。



みんなで参加するっぴい♪

# 地区サロン

## 【活動内容】

百歳体操の各種、スクエアステップ、卓球バレーなど、

内容は地区によって様々です。

介護予防教室やレクリエーション等、ご希望があればサロンへ伺います。



### 🌸介護予防教室 ×ニュー🌸

転倒防止・認知症予防・介護保険制度・口腔ケア・料理教室・脱水・火災・急変時の対応・メイク教室など…その他希望は要相談♪

## スクエアステップ



高齢者の転倒予防や認知機能の向上に **効果抜群**

### 🐾 ステップパターン例



右足から

左足から

成人の生活習慣病予防から子ども身体機能の発達にも適用!

# 高知県発祥 百歳体操



## いきいき百歳体操

映像を見ながら行う、約30分の筋力運動です。筋力が強くなり、バランス能力が高くなります。

## かみかみ百歳体操

お口の体操です。椅子に座ってお口の周りや舌を動かします。

食べる力や飲み込む力が付きます。

## しゃきしゃき百歳体操

認知機能の維持・向上を目的にした体操です。映像に合わせて、二つの動作を同時に行います。

### 町内44会場で開催中!!

各会場にはサポーターの方がいらっしゃいますので、安心して参加頂けます♪

## いきいき百歳体操 実施会場一覧表

令和2年4月現在

会場		実施曜日・時間		会場		実施曜日・時間	
1	三ヶ瀬公民館	月	9:00 ~ 10:00	24	竹名公民館	金 第3金	13:30 ~ 15:00 10:30 ~ 15:00(バスで買物)
2	上井野公民館	水	13:30 ~ 15:30	25	旭町公民館	火	13:00 ~ 14:00
3	大内原公民館	水	8:30 ~ 9:30	26	尾末東公民館	水 土	13:30 ~ 15:00
4	小松公民館	月 木	13:00 ~ 15:00	27	後向公民館	水	9:30 ~ 11:30
5	大丸公民館	火 金	13:30 ~ 15:00	28	中尾公民館	木	13:00 ~ 15:00
6	小園公民館	水 土	13:30 ~ 15:30	29	下納屋公民館	水	10:00 ~ 12:00
7	城屋敷公民館	月 木	9:00 ~ 10:00 9:00 ~ 9:45(グラウンド内)	30	上納屋公民館	月 金	13:00 ~ 14:30 13:00 ~ 15:00
8	中山公民館	土	13:30 ~ 15:00	31	中村公民館	月	13:30 ~ 15:00
9	五十鈴公民館	火 木	9:00 ~ 10:30	32	加草1区公民館	月 木	13:30 ~ 15:45
10	平城東公民館	水	9:00 ~ 10:30	33	加草2区公民館	月	10:00 ~ 12:00
11	城ヶ丘集会所	水	13:30 ~ 14:30	34	加草3区公民館	月	13:00 ~ 15:30
12	平城西集会場	水	10:00 ~ 11:30	35	加草4区公民館	月 木	9:00 ~ 10:20
13	梅ノ木集会所	火 土	9:00 ~ 11:00	36	加草5区公民館	月 木	8:40 ~ 9:40
14	南町1区公民館	月 木	10:30 ~ 12:00 13:00 ~ 14:30	37	庵川西公民館	月 木	13:20 ~ 15:30
15	南町1区集会場	月 木	13:30 ~ 15:00	38	庵川東公民館	木	13:30 ~ 15:00
16	南町2区公民館	月 木	9:30 ~ 10:30	39	牧山公民館	木	13:00 ~ 15:00
17	南ヶ丘公民館(いとばた)	木	13:00 ~ 15:30	40	ケアハウス 岬	月 金	9:00 ~ 9:30
18	南ヶ丘公民館(秋桜)	月	9:30 ~ 11:30	41	ふれあいの館(社協)	木	11:15 ~ 12:00
19	上町公民館	火	13:30 ~ 16:00	42	加草4区(個人名:黒木様)	水 金	13:00 ~ 14:30
20	本町公民館	水	13:30 ~ 15:00	43	平城西(個人名:黒木様)	火 金	10:00 ~ 11:00
21	東栄町公民館	月 金	13:30 ~ 15:00	44	海浜公園	火	10:00 ~ 10:30(10:15より後)
22	西栄町公民館	月	13:30 ~ 15:30	45			
23	宮ヶ原公民館	月 木	13:00 ~ 14:30	46			

★★曜日、時間は変動する場合があります。★★

お問い合わせは、門川町地域包括支援センターまで

(0982) 63-1129