

いきいき健康教室ではこんなことをします

体操の様子（ストレッチ・筋力運動）

主に床に寝た状態で体操を行います

ひざ・腰の痛みがある方も無理なくできます

◆ ストレッチ



◆ 筋力体操



「週１回体操の大切さ」

筋肉を落とさないためには、週１回以上の運動継続が必要です



「皆と集まる大切さ」

自宅で一人では、なかなか体操はできない

週１回皆と集まることで続けられる、互いに励まし合える

健康ミニ講座の内容

- 腹式呼吸
- 水分補給
- 認知症予防
- 高血圧・高血糖
- 質の良い睡眠
- 膝・腰の仕組みと生活の仕方
- 高齢期の食事
- えん下の仕組み・体操
- お口の健口づくり