



転びにくいからだづくり！ ～家の中はケケンがいっぱい～

家庭内事故で一番多いのが「転倒」だということを知っていましたか？

油断しがちな自分の家の中。しかし「階段を踏み外した」「敷居につまずいた」などが原因で骨折する事故がとても多いのです。

これからの時期はツルツル路面での転倒も心配。すこやか倶楽部では、寝たきりの原因にもなる転倒から身を守るための「転倒予防教室」を開催しています。 ※詳しくは各介護予防センターへ

【転倒予防体操】 ※一部を紹介します

- ① いすなどの背に手を添え、肩幅に足を開いて立つ
- ② 片足のひざを伸ばしたまま後ろへ上げる
- ③ 床から10センチ程度上げたところで5秒止める(この時、呼吸は止めない)
- ④ 足をゆっくり戻す
- ⑤ ①～④を左右交互に5回ずつ、計10回程度



健康チェックや介護予防のための簡単な体操、各種講座やレクリエーションなど、楽しみながら介護予防について学ぶことができます。

介護予防について学べ、仲間が増え、外出の機会も増えるなど、いい事づくめの「すこやか倶楽部」。

どんなことをするの？

介護を必要としていない、おおむね65歳以上の方を対象に、同じ地域に住む仲間と楽しいひとときを過ごしながら、心身機能の維持、向上を図ることを目的とした「介護予防」のための教室です。

* * *

お住まいの地区の介護予防センター(2ページ左下参照)へ問い合わせください。

申し込みはどこへ？

地区会館や集会所などで、歩いて参加できる身近な場所で開催しています。

すこやか倶楽部とは？

どこで開催しているの？



転倒予防



カラーコーディネート講座



写真で紹介 すこやか倶楽部



そば打ち

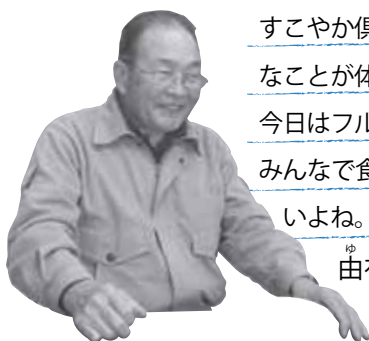


フルーツ白玉作り



三世代交流

すこやか倶楽部 参加者の



すこやか倶楽部では、いろいろなことが体験できるのがいいね。今日はフルーツ白玉作り。みんなで食べると格別においしいよね。

ゆはら
由布さん



すこやか倶楽部に参加してから、今日より明日、明日より明後日…と、
どんどん健康になりますよ(笑)

(左) まつおか
松岡さん (右) うめぼら
梅原さん