

「神埼市介護予防教室」のご紹介

筋力アップ養成塾

65歳以上の方を対象に、運動指導士の指導により、みんなで楽しみながら体操を行い、身体の筋力の維持向上を目指しています。6月から月に2~3回程度(年24回)開催しています。



神埼会場
木曜日
14時～15時半
神埼中央公園
体育館



千代田会場
火曜日
13時半～15時
千代田町
福祉センター



脊振会場
月曜日
13時半～15時
脊振公民館

参加者の声

- ・家では体を動かすことが少ないので、健康維持のため参加して、楽しく運動しています。
- ・ストレッチで体がほぐれて気持ちいいです。



◎体力測定

西九州大学の先生や学生のご協力のもと、筋力アップ養成塾の開催前後に、歩行能力や筋力、バランス等の体力測定を行います。



元気なうちから
始めよう!!



昨年度は、開催前後に体力測定に参加いただいた全員の方が体力の維持・向上ができていきました。

しゃんしゃん教室

65歳以上の方を対象に神埼市チェックリストを行い、心身の機能が弱くなっていないか早めに気づき、専門の職員が関わり、運動、栄養、口腔、脳の運動を行います。



神埼会場
月曜日
13時半～15時半
かんざき清流苑



千代田会場
金曜日
10時～12時
こすもす苑

続・しゃんしゃん教室

「しゃんしゃん教室」を卒業された方が引き続き介護予防の取り組みを行う教室です。各会場にて概ね週1回(3ヶ月)実施しています。



神埼会場
水曜日
13時半～15時
かんざき清流苑



千代田会場
金曜日
14時～15時半
こすもす苑

黄色の欄に3つ以上チェックがついたら、
しゃんしゃん教室に参加しませんか?

◎神埼市チェックリスト (一部抜粋)

No.	質問項目	※回答欄 いずれかに○をつけてください	
1	階段を手すりや壁をつたわらずに上っていますか	0. はい	1. いいえ
2	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
3	15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
4	この一年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
5	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ



くねんニャン