



いきいきとした日々のために



シニアだより

費用の記載のないものは無料
申し込み方法の記載のないものは不要

シニア向けニュースポーツ体験会

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

問 文化スポーツ課 ☎76-8183
FAX.53-0401 ID 1928

スポーツ推進委員に教わりながら、ニュースポーツを楽しむ(室内シューズが必要)

と き 2/22(土)10:00~11:30
と ころ 渋川福祉センター 運動室
対 象 者 市内在住の65歳以上のかた
定 員 30人(先着)
申し込み 2/14(金)までに①氏名・ふりがな ②住所 ③電話番号を電話、ファクス、メール(taiku@city.owariasahi.lg.jp)、
直接か左記二次元コードで



▲申し込みフォーム

実施場所を変更 買い物リハビリテーション

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

問 長寿課 ☎76-8143 ID 3120

姿勢改善や歩行を中心とした体操を行った後、買い物を行う(送迎あり)

と き 毎週火曜日(祝日・店休日を除く)10:00~12:00
と ころ ●リハビリ/東部市民センター ●買い物/バロー瀬戸西店
対 象 者 市内在住の65歳以上で、次の全てに該当するかた ●自分で歩いて、1人で買い物ができる ●外出機会が減り筋力が低下したと感じる ●歩いてスーパーなどに行くのが難しくなり送迎に頼っている ●現在通所サービスを利用していない
定 員 12人(先着。初めてのかたを優先)
費 用 1回200円(買い物代は自費)
申し込み リハビリフィットネス長久手に電話(☎64-5745)で(平日8:30~17:30)



すこやかな毎日をサポートします

健康だより

費用の記載のないものは無料
申し込み方法の記載のないものは不要

健康トピックス

～子どもの健康～

近年、子どもの生活時間の夜型化が明らかになってきました。夜型の生活は、睡眠不足を招き、成長の遅れ、注意力や集中力の低下、眠気、疲れやすさなどにつながります。子どもの健やかな成長のためには、夜型の生活から早寝早起きの朝型の生活にすることが大切です。まずは1週間、朝起きたらお日さまの光を浴びることから始めてみましょう。朝しっかりと日光を浴びることで、体内リズムを整えることができます。また、しっかりと睡眠を取るために、寝る前のスマホやタブレットの使用も避けるようにしましょう。この機会に、家族全員で生活習慣を見直してみましょう!

あたまの元気まる(2~3月)

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

問 健康課 ☎55-6800 ID 1601

VRを用いて、MCI(軽度認知障害)のリスク評価を行う



と き ①みっちりコース 2/10、3/10、3/24(月) ②前半・後半各6人(先着) ③12人(先着)
前半 9:20~10:20 **後半** 10:30~11:30 **申し込み** 開催日の前日までに電話か直接
②サクッとコース 2/6、2/20、3/6(木) **その 他** おおむね10人以上の団体向けに、職員出
所要時間は1人約20分。時間の詳細は、申込時に 前講座も実施。詳細は、問い合わせを
と ころ 保健福祉センター 3階
対 象 者 市内在住で、要介護・要支援認定を受けていない40歳以上のかた

おうちで カンタン ストレッチ

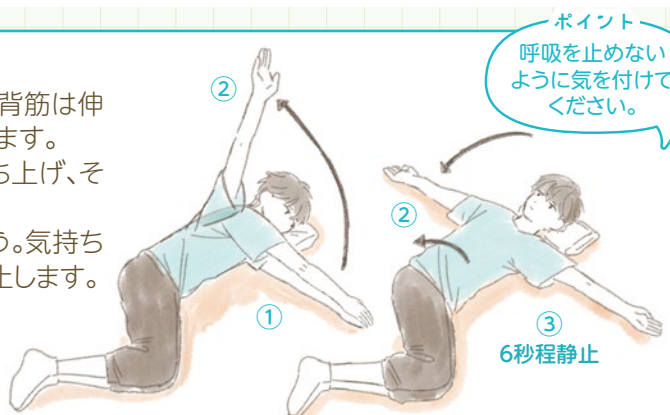
vol.10
寝てらくらく
ストレッチ編

横向きになり胸を広げましょう!

- ① 横向きになった状態で、膝は曲げ、背筋は伸ばします。両手は胸の前に伸ばします。
- ② 上の手だけを天井に向かって持ち上げ、そのまま後ろに胸を開きます。
- ③ この時、胸の広がりを感じましょう。気持ちのよいところを見つけ、6秒程静止します。

①~③を数回繰り返します。

反対側も同様に行います。



監修 名古屋産業大学現代ビジネス学部准教授 伊藤理香さん(健康運動指導士・専門領域:運動生理学、健康と運動 他)