



いきいきとした日々のために



シニアだより

費用の記載がないものは無料
申し込み方法の記載がないものは不要

買物リハビリテーション

問 長寿課 ☎76-8143 ID 3120

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

姿勢改善や歩行を中心とした体操を行った後、店内で買い物を行う

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

- 一人で買い物ができる ●外出機会が減り筋力が低下した ●歩いてスーパーなどに行くのが困難で送迎に頼っている ●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(買い物代は持参)

申し込み Co.メディカルフィットネス旭に電話(☎76-9447)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

費用の記載がないものは無料
申し込み方法の記載がないものは不要

健康トピックス

～適正な飲酒量～

皆さんは適正な飲酒量を知っていますか? 適正な1日当たりの純アルコール摂取量は20gまでとされ、純アルコール量は20gで1合と換算されます。具体的にはビールの中瓶500ml1本、日本酒180ml程度が目安です。

飲酒量が増えるほどがんや高血圧、脳出血などのリスクを高めることにつながります。また、アルコールは依存性が高く、長期に飲酒量が増えることで身体の健康を害すだけでなく、精神面や人間関係などにも影響を及ぼします。

クリスマスや忘年会などお酒を飲む機会が増える季節です。お酒を飲む際は「節度を守って楽しく」を心掛けましょう。

あたまの元気まる(12~2月)

問 健康課 ☎55-6800 ID 1601

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

と き 保健福祉センターでみっちりコース(要予約)

12/8(月)、12/24(水)、1/16(金)、1/26(月)、
2/12(木)、2/25(水)

前半 9:20~10:20 後半 10:30~11:30

どちらかを選択

と ころ 保健福祉センター 3階

内 容 検査・結果説明、脳トレや講話

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

定 員 前半・後半各6人(先着) 申し込み 前日までに電話か直接

そ の 他 おおむね10人以上の団体向けに、職員出前講座も実施。詳細は、問い合わせを

タニタ健康プログラム教室(後期)

問 健康課 ☎55-6800 ID 1628

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

(株)タニタヘルスリンク監修のプログラムに基づいた、生活習慣・運動・栄養(調理実習)・歯科の講義を受講し、ワンランク上の健康づくりを目指す

と き 1/20~2/24、4/21(火曜日・7回)

9:30~11:30

(2/10は13:30~15:30)

と ころ 保健福祉センター いきいきホール

定 員 15人(先着)

費 用 600円(調理実習費)

申し込み 12/1(月)から電話か

右記二次元コードで



▲申し込み
フォーム

おうちで カンタン ストレッチ

vol.20
準備運動編

腿の前を伸ばすストレッチ

～着地衝撃を吸収する筋肉の状態を良くして、ウォーキングを楽しみましょう!～

①右の脇腹を下にして、横向きに寝ます。

②頭の下にクッションなどを置きます。

③左手で左足の甲を持ち、左足の踵をお尻に近づけます。



横から見た姿



上から見た姿

10~20秒程、静止します。

反対側も同様に行います。

ポイント
呼吸を止めないように
気をつけてください。

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)