



健康づくり お役立ち講座

住み慣れた地域でいつまでも元気で過ごせるように、みなさんと介護予防に取り組みましょう。「介護予防を通じた生きがいのある地域づくり」を目的に仲間を作りながら、地域に笑顔と健康の輪をひろげていきましょう。



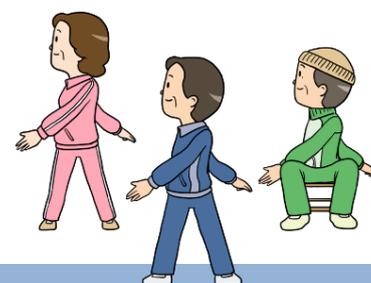
①内 容：季節で気をつける健康のお話・日常生活の中で出来る健康づくりのお話、ストレッチ体操など

②日 時：第4金曜日 10:00～11:30

※ 都合により、変更する場合があります。ご了承ください。

回	日 ち	時 間	回	日 ち	時 間
1	4月26日(金)	10:00～11:30	7	10月25日(金)	10:00～11:30
2	5月24日(金)	10:00～11:30	8	11月15日(金) ※第3週	10:00～11:30
3	6月28日(金)	10:00～11:30	9	12月27日(金)	10:00～11:30
4	7月26日(金)	10:00～11:30	10	1月24日(金)	10:00～11:30
5	8月23日(金)	10:00～11:30	11	2月28日(金)	10:00～11:30
6	9月27日(金)	10:00～11:30	12	3月28日(金)	10:00～11:30

- ◆ 講 師：NPO 法人 元気寿命を創造する会
- ◆ 準備物：水筒、動きやすい服装、タオル、上履き
- ◆ 対 象：おおむね65歳以上の方
- ◆ 定 員：35名
- ◆ 受講料：無料
- ◆ 場 所：旭公民館 2階 第2講座室



【お申込み・お問い合わせ】

岡山市立旭公民館

休館日 水曜日・祝日

岡山市北区広瀬町3-26 tel/fax:(086)224-0515
E-mail:asahikouminkan@city.okayama.lg.jp

(「参加時の注意」裏面へ続く)

参加時の注意

※当教室では、体調及び健康管理は自己責任の下ご参加ください。
(運動制限のある方は、医師に相談の上、ご参加ください。)



① 注意事項

- ・ 運動直前の食事は避ける
- ・ 水分補給を十分に行う
 - ☆水筒・ペットボトル等、必ず 各自で毎回、ご持参ください。
 - ※脱水予防のため 30 分ごとに水分補給を必ず行います。
- ・ 睡眠不足や体調不良の時には無理をしない
- ・ 上靴を持参してください。



② 以下に該当する場合は運動を行わないでください。

- ・ 血圧が高い (180/110mmHg 以上) 場合
- ・ いつもと異なる胸の動悸やめまいがある場合
- ・ いつもより関節の痛みが強い場合
- ・ 気分不良などの自覚症状がある場合



③ 教室参加時や運動中の注意事項

- ・ 指先や顔に血の気がなくなる、冷や汗、吐き気、頭がぼーっとするなど感じられる場合には、運動を中止し椅子に座って休憩をしてください。

- 気分が悪い等、体に何らかの変調がある場合は、担当職員に伝えてください。
- 参加の取消の場合には、お早めに旭公民館へご連絡下さい。
- 緊急時の場合、緊急連絡先に連絡させていただきます。ご了承ください。

