

R5年度

# はつらつ元気塾のご案内

各町で毎月 2回 10:00~11:30開催!

60歳代~  
どなたでも  
参加OK

会場まで来所出来る方は  
誰でも参加できます!  
お誘いあわせの上ご参加下さい。

参加費  
無料

参加費は無料です  
(材料費が一部自己負担に  
なる場合もあり)

壱岐の島ホール (郷ノ浦町)			
月	日	曜日	内 容
4	4	火	ソフトエアロ 辻川祐喜子
	18	火	レクリエーションと軽スポーツ 福田豊治
5	9	火	気功 田代真由美
	23	火	からだリセットなでなで体操 坂口はるか
6	6	火	タオルでストレッチ 橋川智子
	20	火	お口の健康 歯科衛生士
7	4	火	レクリエーション スポーツ推進員
	18	火	健康体操 日高智恵美
8	8	火	ヨーガ 斉藤由美
	22	火	フレイル予防 齋藤将司
9	5	火	タオルでストレッチ 橋川智子
	19	火	生活習慣病について 松田武史



(郷ノ浦・石田)

令和5年4月~令和5年9月開催予定分  
※勝本・芦辺会場の分は裏面



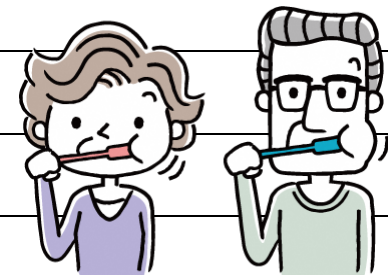
「おたすけ健康スタンプラリー」  
ポイントを集めると記念品がもらえます!



利用料: 1日100円  
送迎経路・乗降場所・時間等については、  
各会場でお尋ねください。



石田町農村環境改善センター (石田町)			
月	日	曜日	内 容
4	5	水	タオルでストレッチ 橋川智子
	19	水	痛み改善講座 整骨院プライド
5	10	水	あたまの健康チェック 包括支援センター
	24	水	あたまの健康チェック結果説明 包括支援センター
6	7	水	骨量測定/栄養講話 包括栄養士
	21	水	AGE (終末糖化産物) 測定/お薬講話 薬剤師
7	5	水	ヨーガ 斉藤由美
	19	水	お口の健康 歯科衛生士
8	9	水	健康体操 日高智恵美
	23	水	ソフトエアロ 辻川祐喜子
9	6	水	脳活ゲームと笑いの体操 入江淑子
	20	水	気功 田代真由美



## 出前講座のご案内

身近な公民館へ講師が出張します。

老人会やサロンからの依頼を随時受け付けています。

- ①健康体操で体力の維持
- ②口腔ケアで健康なおくち
- ③栄養改善で体を元気に
- ④認知症を予防しよう
- ⑤手工芸で介護予防

詳しくは、社会福祉協議会はつらつ元気塾担当者へご相談ください。



交流はこころのサプリメント

※講師や会場の都合上、日時・会場・内容等が変更になる場合があります。ご了承ください。

※すべての講座で、開始前の健康チェックを行っています。運動講座もありますので、体調等が  
気になる方は主治医にご相談の上、ご参加ください。

※この教室は、社会福祉協議会が壱岐市より委託をうけて実施しています。

問い合わせ先  
**壱岐市社会福祉協議会** ☎45-0048  
 (壱岐島開発総合センター内)

# R5年度 はっらっ元気塾のご案内

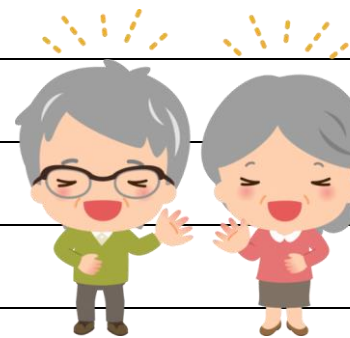
## (勝本・芦辺)



令和5年4月～令和5年9月開催予定分

※郷ノ浦・石田会場の分は裏面

ふれあいセンターかざはや (勝本町)				
月	日	曜日	内容	
4	13	木	脳活ゲームと笑いの体操	入江淑子
	20	木	ヨガ	斉藤由美
5	11	木	健康体操	日高智恵美
	25	木	ソフトエアロ	辻川祐喜子
6	8	木	終活講話	包括支援センター
	22	木	気功	田代真由美
7	6	木	レクリエーションと軽スポーツ	福田豊治
	20	木	タオルでストレッチ	橋川智子
8	10	木	ピラティス	加藤美穂
	24	木	貯筋体操と誤嚥防止の知識	久保田恒憲
9	7	木	脳卒中の予防とリハビリテーション	藤本剛丈
	21	木	歌と笑いと壺州弁	鳥巢修



芦辺町つばさ (芦辺町)				
月	日	曜日	内容	
4	7	金	お口の健康	歯科衛生士
	21	金	介護予防体操	松田武史
5	12	金	貯筋体操と誤嚥防止の知識	久保田恒憲
	26	金	脳活ゲームと笑いの体操	入江淑子
6	9	金	ヨガ	斉藤由美
	23	金	ソフトエアロ	辻川祐喜子
7	7	金	転倒予防体操	恒吉朋子
	21	金	終活講話	包括支援センター
8	4	金	気功	田代真由美
	25	金	健康体操	日高智恵美
9	8	金	タオルでストレッチ	橋川智子
	22	金	痛み改善講座	整骨院プライド



### 血圧値の基準

高血圧治療ガイドライン (2019)

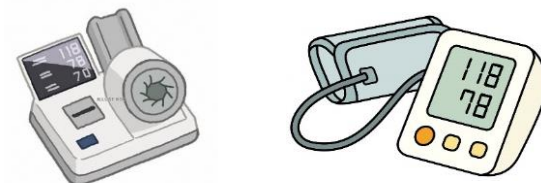
正常血圧	(上の血圧) 120未満かつ / (下の血圧) 80未満 収縮期血圧 拡張期血圧
------	---

正常高値血圧	120～129かつ / 80未満	単位mmHg
--------	------------------	--------

高血圧	家庭で測った時	診察室で測った時
	135 / 85以上	149 / 90以上

### 血圧計の選び方

手首測定タイプより、上腕挿入タイプや上腕測定タイプの血圧計がおすすめです。



血圧を下げる目標の値	家庭で測った時	診察室で測った時
75歳未満のとな	125 / 75未満	130 / 80未満
75歳以上の高齢者	140 / 90未満 個別に判断して、130 / 80の場合あり	
糖尿病や腎臓の障害がある人	125 / 75未満	130 / 80未満

※主治医の治療方針により上記と異なる場合があります。

### 家庭血圧測定のすすめ

朝  起床から1時間以内に測る  トイレを済ませておく  食事前、降圧薬をのむ前に測る  晩  就寝前に測る

