

R6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月	9	火	貯筋体操と誤嚥防止の知識 久保田恒憲
	23	火	タオルでストレッチ 橋川智子
5月	7	火	介護予防ストレッチ 浦川加津子
	21	火	骨量測定/栄養講話 包括栄養士
6月	4	火	脳トレエクササイズ 山田武範
	18	火	災害への備え 藤本剛史
7月	9	火	嚥下について 松永和大
	23	火	脳活ゲームと笑いの体操 入江淑子
8月	6	火	平和講話 立山淳
	20	火	歌と笑いと壱州弁 鳥巢修
9月	3	火	終活講話 包括支援センター
	17	火	カラダリセットなでなで体操 坂口はるか

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

(郷ノ浦・石田)

令和6年4月~令和6年9月開催予定分
※勝本・芦辺会場の分は裏面

ポイントを
あつめて
記念品ゲット!

「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!



送迎
あります

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月	10	水	元気体操 岡田航
	24	水	介護予防ストレッチ 浦川加津子
5月	8	水	脳活ゲームと笑いの体操 入江淑子
	22	水	脳トレエクササイズ 山田武範
6月	5	水	あたまの健康チェック 包括支援センター
	19	水	あたまの健康チェック結果説明 包括支援センター
7月	10	水	タオルでストレッチ 橋川智子
	24	水	血管年齢測定/お薬講話 薬剤師
8月	7	水	ヨーガ 斉藤由美
	21	水	気功 田代真由美
9月	4	水	レクリエーションと軽スポーツ 福田豊治
	18	水	みんなで取り組むフレイルの予防と対策 藤本剛丈



※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受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)

R6年度





はっらっ元気塾のご案内

(勝本・芦辺)

令和6年4月～令和6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月	11	木	レクリエーションと軽スポーツ	福田豊治
	25	木	お口の健康 	歯科衛生士
5月	9	木	腰痛や膝痛に対する理解と対応	藤本剛史
	23	木	健康体操	日高智恵美
6月	6	木	タオルでストレッチ	橋川智子
	20	木	歌と笑いと壺州弁	鳥巢修
7月	11	木	介護予防ストレッチ	浦川加津子
	25	木	転倒予防体操 	恒吉朋子
8月	8	木	脳トレエクササイズ 	山田武範
	22	木	骨量測定/栄養講話	包括栄養士
9月	5	木	脳活ゲームと笑いの体操 	入江淑子
	19	木	食育講話	立山淳

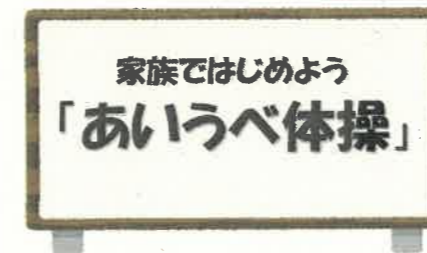
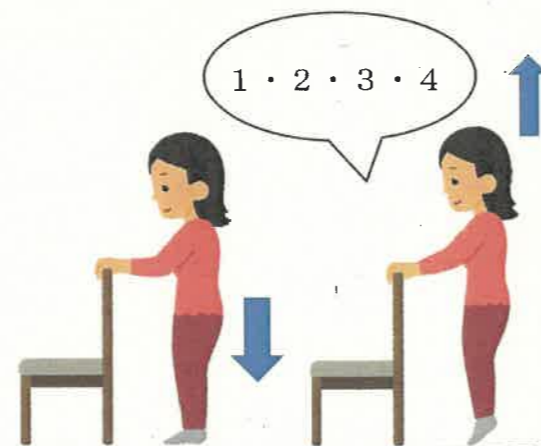
芦辺町つばさ (芦辺町)				
月	日	曜日	内容	
4月	12	金	脳トレエクササイズ	山田武範
	26	金	脳活ゲームと笑いの体操	入江淑子
5月	10	金	ヨガ	斉藤由美
	24	金	元気体操	岡田航
6月	7	金	フレイル予防 	齋藤将司
	21	金	気功	田代真由美
7月	12	金	お口の健康 	歯科衛生士
	26	金	血管年齢測定/お薬講話	薬剤師
8月	9	金	タオルでストレッチ	橋川智子
	23	金	健康体操 	日高智恵美
9月	6	金	嚥下について	松永和大
	20	金	介護予防ストレッチ 	浦川加津子

かんたん 筋力トレーニング・つま先立ち

①両足を軽くひらいて、いすから少し離れて立ちます。

②つま先を軸にして1、2、3、4でゆっくりかかとを上げ、1、2、3、4でゆっくり下ろします。

椅子の背や壁に手を添えて行いましょう。



※ あいうべ体操の効果

口呼吸の改善 口呼吸はお口の中にばい菌が増えやすく、口臭が強くなったり様々な感染症を引き起こすと言われていています。あいうべ体操に取り組み、呼吸法を改善しましょう

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