

2022


 ほっこ  
 hokko

# まちの保健室

 北上市  
 一般介護予防事業


まちの保健室は、週1回開催しているシニアのための運動、相談、学びの場です。いきいきと歳を重ねたい人、どなたでも利用できます。(スケジュールは裏面へ)

## 運動体験

無理なく続けられる運動を体験したい人向け

### きたかみいきいき体操

動画をみながらイスに座って行う、筋力向上に効果の高い運動です。



### ポールウォーキング

ウォーキングポールを使い安定したバランスで行う、健康効果の高いウォーキング方法です。  
\*定員は15名程度です。



## 健幸マメ講座

手軽に学びたい人向け

シニアの健康づくりや暮らしに役立つ情報についてご紹介します。講座の他にも、健康づくりに役立つ情報コーナーをご準備しています。



## からだチェック

運動の効果を実感したい人向け

体力測定のほか、体組成計でからだ年齢等を測定することができます。スタッフから自分に合った健康づくりの助言を受けることもできます。



## シニアのための運動講座

自分に合った運動を知りたい人向け

歩くのが楽になる運動講座と、膝や腰に痛みがある方向けの改善講座を開催します。希望する方は、事前に電話で予約してください。※各回10名定員

## 会場



北上市保健・子育て支援複合施設

hokko

ふれあいホール

(ツインモールプラザ西館1階)

★ツインモールプラザ立体駐車場をご利用の方は、3時間無料になりますので、駐車券をお持ちください。

【お問合せ】 長寿介護課 包括支援係  
電話 72-8221

# まちの保健室 年間カレンダー（下半期）

		曜日	きたかみ いきいき 体操	ポールウォー キング体験会	からだ チェック	シニアのための運動講座 ①10:15～ ②11:00～ ※運動講座のみ要予約		健幸マメ講座
			①10:15～ ②11:00～	11:00～ 11:30	10:00 ～ 11:30	楽に歩ける 運動講座	ひざ痛・ 腰痛改善	10:05～ 10:15
10月	4日	火	○	ポール貸し出し 10:00～11:30	○	—	○	—
	12日	水	○	○	○	—	—	栄養のお話
	19日	水	○	ポール貸し出し 10:00～11:30	○	○	—	—
	28日	金	○	○	○	—	—	ご近所お助け サポーター
11月	1日	火	○	ポール貸し出し 10:00～11:30	○	—	○	—
	11日	金	○	○	○	—	—	お口の健康
	18日	金	○	ポール貸し出し 10:00～11:30	○	○	—	—
	21日	月	○	○	○	—	—	きぼうノートの 紹介
12月	5日	月	○	ポール貸し出し 10:00～11:30	○	—	○	—
	13日	火	○	○	○	—	—	きぼうノートで 話し合い
	19日	月	○	ポール貸し出し 10:00～11:30	○	○	—	—
1月	12日	木	○	○	○	—	—	フレイル予防 カレンダー
	17日	火	○	ポール貸し出し 10:00～11:30	○	—	○	—
2月	2日	木	○	○	○	—	—	栄養のお話
	14日	火	○	ポール貸し出し 10:00～11:30	○	○	—	—
	21日	火	○	○	○	—	—	お口の健康
3月	2日	木	○	ポール貸し出し 10:00～11:30	○	—	○	—
	10日	金	○	○	○	—	—	きぼうノートの 紹介

いずれのプログラムも料金は無料です。  
 なお、感染症や天候等の状況によって、内容を変更する場合があります。