

自分でできる介護予防

「家におった方が楽やけん」「もう年やけん」と健康づくりや社会参加をあきらめていませんか。安静による筋力低下は1週間で20%におよぶといわれています。活動量が減ることで、気づかぬうちにフレイル（虚弱）が進み、介護が必要な状態に近づきます。

元気なうちから介護予防に取り組んで、いきいきとした生活を送りませんか。いつまでも自分らしく生活していくために、介護が必要になったら状態に応じて介護保険サービスも利用しましょう。



毎日の生活を少し変えてみませんか？

健康づくり

- いきいき百歳体操
- いきいきサロン
- ウォーキング など

趣味・生きがい

- 老人クラブ、元気クラブ
- シルバー人材センター登録

自分の得意分野を生かした生きがいづくり

- 家庭菜園 など

運動・食生活・口腔ケア

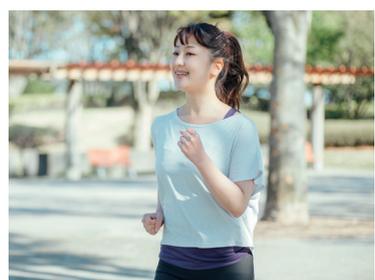
- いきいき百歳体操
- 介護予防お届け教室
- 通所型短期集中運動機能向上プログラム など

宿毛市では、**高齢者が健康で生きがいを持って安心して暮らせるまちづくり**を目指しています。

問 長寿政策課 ☎ 63-9112

健康フェス 2021

正しいウォーキング方法を身に付け、健康チェックができるイベントです。運動習慣は、生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病など）の予防にとっても有効です。この機会に、カロリー消費アップ・美姿勢を身に付ける等、効果的な運動を取り入れませんか。



日時 10月23日(土) 9時30分～11時 (受付9時～9時30分)

場所 和田体育館 (和田1612番地)

内容

- 正しいウォーキング方法の講習
- 健康的な生活に関する講話
- 松田川河川敷のウォーキング
- 健康チェック (血液サラサラ度測定・骨密度測定等)

講師 健康運動指導士 仙頭 文香さん

持ち物・服装

- 水分補給できるもの
- 動きやすい靴
- 服装

※健康パスポートのヘルシーポイントを配布します。
※検温・消毒等、新型コロナウイルス対策を実施して開催します。

秋の松田川河川敷を一緒に歩きましょう
子どもさんもうぞ



問 健康推進課 ☎ 63-1113