

# 大木町 無理なくできる 65 歳からの健康づくり事業



若返り成功!

年取ったなあ～

高



あなたの体力レベル

低



自由に出かけられる

## 足腰シッカリ教室

### 【対象者】

- 体力・筋力の低下が気になる
- バランス力（転倒・ふらつき）が気になる
- 健康のため運動したい
- 気持ちよく汗をかきたい



## 健口栄養教室

### 【対象者】

- 栄養のバランスが気になる
- 急激にやせた、太った
- お口の健康状態が気になる
- 栄養のことを勉強したい
- お口の健康を維持したい



送迎があれば出かけられる

## おきらく 大喜楽サロン

### 【対象者】

- 身の回りのことは自分でできる
- 激しい運動はできない
- 座ってできる運動がしたい
- 人と交流したい
- 認知症予防がしたい
- 外出がしたい



## 元気クラブ

### 【対象者】

- 身の回りのことは自分でできる
- 足腰の弱りが気になる
- 外出の機会がない



## おおき健康づくり大学

専門職がたてた計画にそって、皆さんと運動します。



### 【対象者】

以下のことが気になる人

- 手すりやつかまる物がないと不安だ
- 最近、転んだ（転びそうで不安だ）
- 日常生活で不安がある（玄関昇降、起き上がり・立ち上がり動作、入浴動作等）
- 自宅で簡単にできる運動を学びたい
- もの忘れが気になる（日付が思い出しづらい、もの忘れの指摘を受けた等）
- 専門的に脳トレーニングを受けたい



家にいることが多い

## 短期集中予防サービス

専門職がたてた計画にそって、ご自宅で運動します。



問い合わせ先:大木町地域包括支援センター(大木町役場 福祉課) TEL:0944-33-0657

大木町役場 健康課

TEL:0944-32-1280

# 大木町 65 歳以上の方へ

## 足腰シッカリ教室

【申し込み・問い合わせ】  
080-8553-9466(アクアス健康棟)

運動指導員を講師に健康づくりを目的としたミニ健康講話、脳トレ体操、足腰を強くする運動を参加者の体力に応じて行います。

【日時】  
水曜日 10:00~11:30  
(詳しい日程はお尋ねください)

【会場】  
健康福祉センター健康棟

## おきらく 大喜楽サロン

【申し込み】 0944-32-1280(大木町役場健康課)  
【問い合わせ】0942-52-4887(株リセス)

午前中は運動指導員による椅子に座ってできる健康づくり運動を行います。運動の後は自由時間です。アクアスの天然温泉をお楽しみください。

【日時】  
木曜日 10:45~11:45(運動のみ)  
水曜日・金曜日 10:45~15:00

(詳しい日程はお尋ねください)  
【会場】  
アクアス 2 階 ※送迎あり

## おおき健康づくり大学

【申し込み・問い合わせ】  
0944-33-0657(大木町地域包括支援センター)

理学療法士が個人に合った運動や脳トレ等を紹介し、一緒に実践します。

【日時】  
毎週木曜日(全 15 回) 13:30~15:30  
(詳しい日程はお尋ねください)

【会場】  
みずま高邦会病院 ※送迎あり

## 健口栄養教室

【申し込み・問い合わせ】  
080-8553-9466(アクアス健康棟)

管理栄養士による講話や軽体操、季節に応じた献立を用いた調理実習や歯科衛生士による口腔講話や個別相談を行います。

【日時】  
第2木曜日 9:30~12:00  
(変更することがあります。  
詳しい日程はお尋ねください)

【会場】  
健康福祉センター栄養指導室

## 元気クラブ

【申し込み・問い合わせ】  
0944-33-0657(大木町地域包括支援センター)

介護予防・認知症予防を目的に、買い物や体操、脳トレなどを行います。

【日時】  
火曜日・木曜日・金曜日 9:30~12:00  
(詳しい日程はお尋ねください)

【会場】  
健康福祉センター ※送迎あり

## 短期集中予防サービス

【申し込み・問い合わせ】  
0944-33-0657(大木町地域包括支援センター)

理学療法士がご自宅に訪問し、生活状況の改善に向けた運動やアドバイスをを行います。

【日時】  
平日、月 4 回(3か月間)  
※身体状況により 6 か月まで延長可能

10:00~もしくは 14:00~  
(申し込み時に日程調整します)

【会場】  
ご自宅