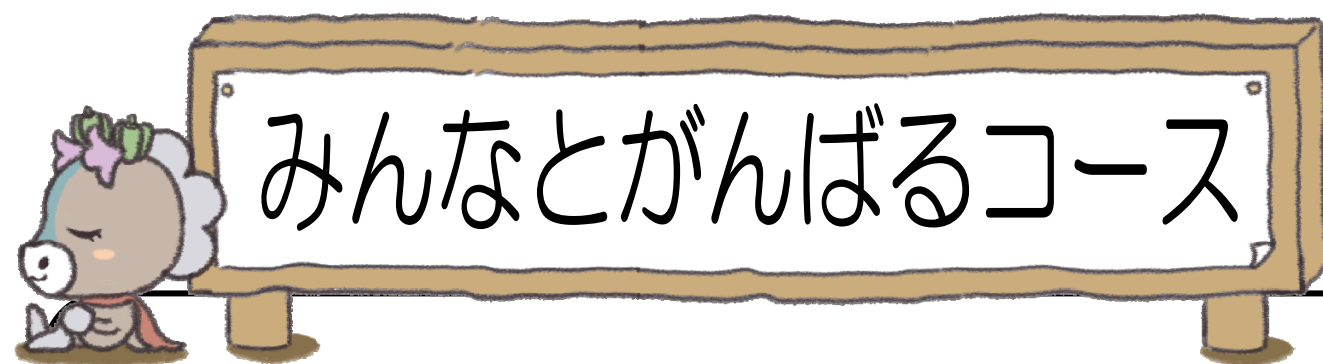


発行日：令和3年5月14日

お喜楽☆おたっしや塾 参加者募集のご案内

コロナ禍の今、体力維持・免疫力をアップするには、運動を習慣づけることも大切です。今年度は会場へ来て行う教室のほか、自宅にしながら体操ができるコースもご用意しました。どちらか参加したいコースをお選びください。



会場に集まって運動やお口の体操、栄養に関するお話や脳トレなどを行います。

開催日：6月～9月の期間の水曜日（全15回開催）
週1回位の間隔で教室を開催します。

第1回目：令和3年6月9日（水）

午前10時～12時

会場：新冠町 し・コード館（研修室1）

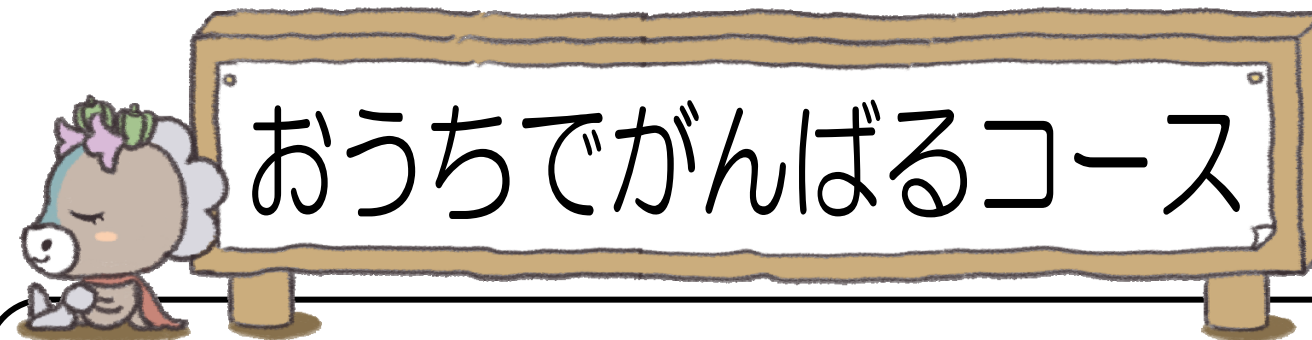
対象：町内に住む 65歳以上の方

定員：20名程度

持ち物：筆記用具・飲み物

参加費：無料

講師：溪仁会円山クリニック 健康運動指導士
町保健師・歯科衛生士・管理栄養士…他



タブレット※を貸出し、自宅で好きな時に動画を見ながら運動やお口の体操、脳トレなどを行って、心身機能の維持を目指します。

対象：町内に住む 65歳以上の方

定員：10名

参加費：無料

タブレットの貸出期間：4ヶ月間

※タブレット：スマートフォンとパソコンの中間のような電子端末のことです。

タブレットはご自宅までお届けし、使用方法についてご説明いたします。

DVDや紙資料での運動資料の配布も可能ですので、希望される方はご相談ください。

【申込み・問い合わせ】

保健福祉課介護予防係 柳澤・仙波（47-2113）

6月2日（水） までにお申し込みください。

【新型コロナウイルス感染症 感染拡大防止のために】

地域の新型コロナウイルス感染症の流行状況に配慮しながら事業を開催します。講師の派遣について、オンライン教室（動画配信）へ変更する場合があります。感染拡大防止のため、参加される皆様も以下の取り組みにご協力をお願いします。

- ① 体温測定・体調確認をしましょう。
- ② 体調の悪いときは無理をしないようにしましょう。
- ③ 外出するときはマスクを着用しましょう。
- ④ 手洗い・消毒を心がけましょう。

おたっしゃ塾に来てみたら...

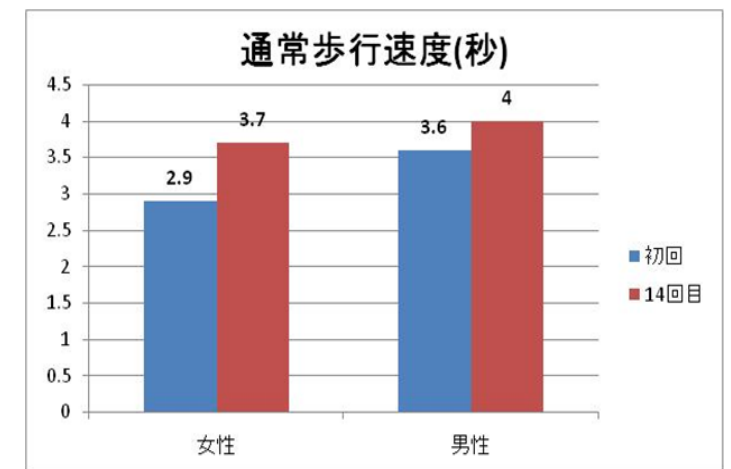
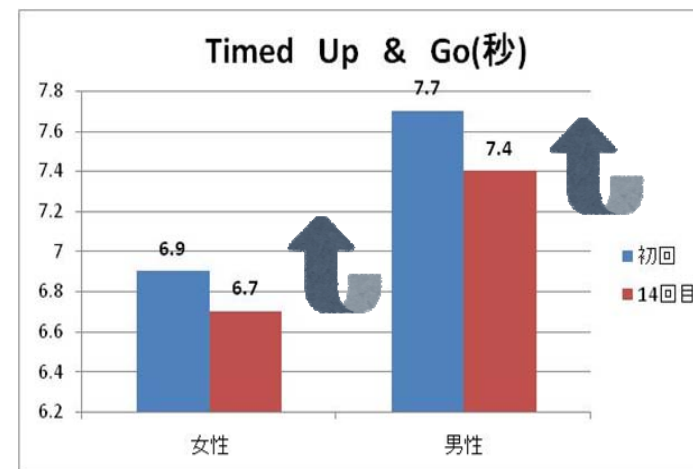
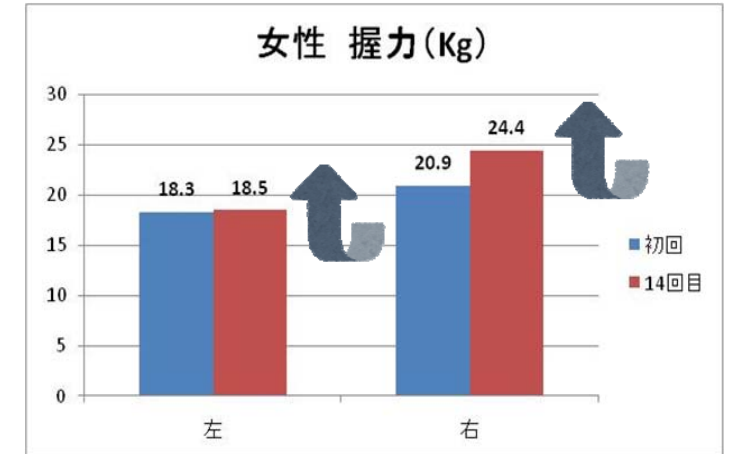
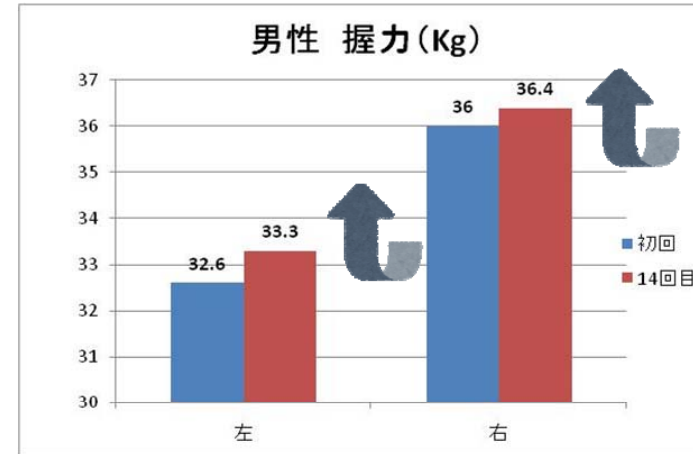
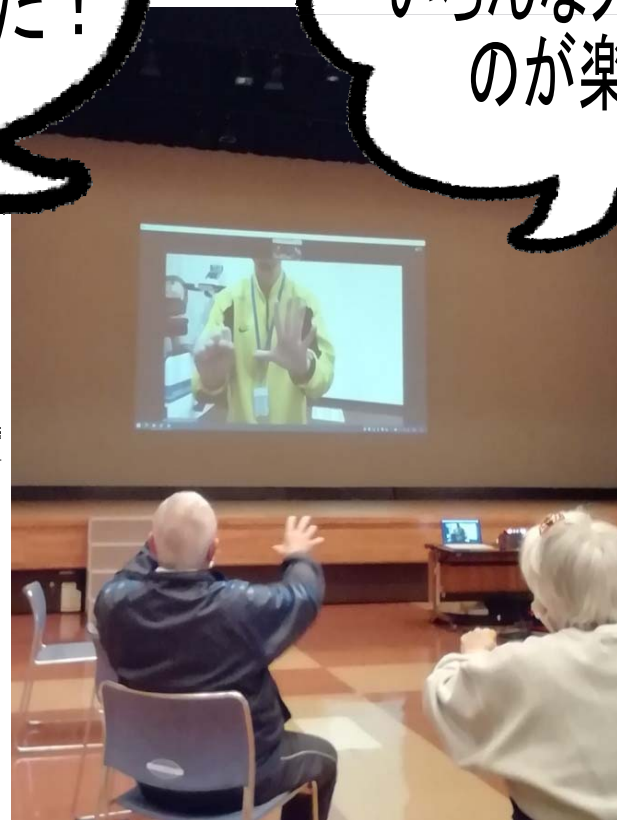


人との出会いが少なかったので
週に1回が楽しみでした。

お口の体操が良かった！

いろいろな人と接する
のが楽しい！

体が軽くなった。



おたっしゃ塾の初回と終了近くに実施した体力測定を比較すると、握力やバランス能力など、数値が改善された項目がありました。

教室に参加して、体を動かす機会が増えたことで、体力維持・向上のほか、運動を続けるきっかけにもなっています！！

みなさんも参加してみませんか？

健康運動指導士の直接指導の他、お口の健康や栄養についてのお話も！

