

# 佐野市地域包括支援センター佐野市民病院

## 地域の皆様へ **出前講座** を行います！！

### 出前講座って??

地域の皆様に向けて、出張で講座を行っております。地域住民の皆様や老人会等でも利用していただいております！お問い合わせの上、お問い合わせください。

★過去の出前講座内容は下記の1～3にございます。講座内容をご相談下さい。



### 1. 健康・介護予防教室

- ・高齢者の健康管理に関する事
- ・運動機能向上（転倒予防）に関する事
- ・口腔機能向上に関する事
- ・認知症予防に関する事
- ・佐野市ハツラツ元気体操
- ・佐野市歌と体操（健康体操さの）
- ・食事について
- ・季節の健康管理

### 2. 制度や市の高齢者福祉制度について

- ・介護保険の利用について
- ・佐野市高齢者福祉サービスについて

### 3. その他

- ・認知症サポーター養成講座
- ・消費被害防止について
- ・高齢者見守りネットワーク
- ・成年後見制度について
- ・終活ノートについて



★内容・時間・場所等は相談のうえ  
対応させていただきます。

佐野市地域包括支援センター佐野市民病院

TEL：0283-62-8281

### 佐野市ハツラツ元気体操とは？

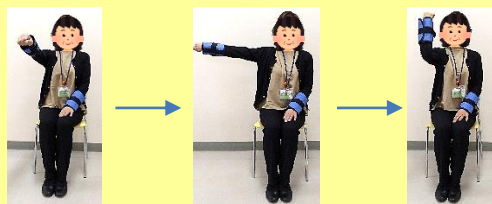
佐野市では、何歳になっても高齢者が元気でハツラツと生活できることを願い、ハツラツ元気体操の普及に取り組んでいます。

週1回の体操を継続して行い、筋力の強化をはかります。市は、住み慣れた地域で自主的に集まり、ハツラツ元気体操に取り組む、地域の団体（グループ）を応援します。

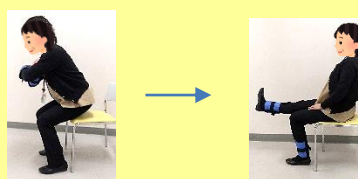
健康づくりのために、何かやりたいと思っている地域団体の皆さん、ぜひご連絡ください。

#### 《佐野市ハツラツ元気体操 7つの動作》

①腕を前に上げる ②腕を横に上げる ③腕の曲げ伸ばし

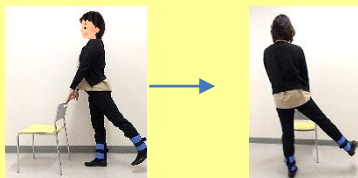


④椅子からの立ち上がり ⑤膝を伸ばす



⑥脚の後上げ

⑦脚の横上げ



椅子を使い  
手や足に「おもり」を付け、個人に合わせた負荷をかけて7つの動作を行います。